

பெரியார் பல்கலைக்கழகம்

NAAC 'A++' Grade with CGPA 3.61 (Cycle - 3)
State University - NIRF Rank 56 - State Public University Rank 25
Salem - 636011, Tamilnadu, India.

தொலைநிலை மற்றும் இணைய வழி கல்வி மையம்
(CDOE)

இளங்கலை முதலாமாண்டு
முதல் பருவம்



விருப்பபாடம் தாள்-1
தமிழ் மரபு மருத்துவம்
24DUTA03

2024 ஆம் கல்வியாண்டுமுதல் பயிலும்
மாணவர்களுக்குரிய பாடநூல்

Prepared By:

**Centre for Distance and Online Education (CDOE)
Periyar University, Salem – 11.**

பாடத்திட்டம்
விருப்பப்பாடம் – தாள் 1
தமிழ் மரபு மருத்துவம் -24DUTA03

அலகு	பாடத்திட்டம் விளக்கம்	பக்கம்
அலகு -1	மதிப்பு மிக்க உணவும் மருந்தும் – இயற்கைமருத்துவ முன்னோடிகள் –பல்வேறு மருத்துவ முறைகள்	6-21
அலகு -2	ஐம்பூத மருத்துவம் – உடலுறுப்புகளின் பாதிப்பும் நோயும்	22-74
அலகு -3	இயற்கை மருத்துவம் தவிர்க்கச்சொல்லும் உணவுப்பொருட்கள் – கீரைகளும் பயன்களும் –காய்கறிகளும் பயன்களும்.	75-81
அலகு -4	பழங்களும் பயன்களும் – தானியங்களின் பயன்கள் – மலர்களின் பலன்கள்.	82-107
அலகு -5	நோய்களும் மூலிகைகளின் பயன்களும் – சமைத்த உணவும் சமைக்காத உணவும் – சில ஆரோக்கிய உணவுகள் – இயற்கை மருத்துவப் பழமொழிகள்	108-156
	முடிவுரை	157
	பார்வை நூல்கள்	158

பொருளடக்கம்

அலகு - 1

இயற்கை மருத்துவம் விளக்கம் - இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சம் - உணவு முறைகளும் நமது ஆரோக்கியமும் - இயற்கை உணவுகள்: மாறிவரும் உணவு முறைகள்,- நோய் அதிகரிப்பு - உணவின் வகைகள் - சைவ உணவுகள் - மரக் காய்கறிகள் - இதர உணவு வகைகள் - இயற்கை மருத்துவ முன்னோடிகள் - பண்டைய மருத்துவ முறை - இடைக்கால மருத்துவ முறை - தற்கால நவீன மருத்துவ முறை - மருத்துவர்களுக்கான நெறிமுறைகள் - மருத்துவக் கல்வி - மருத்துவத்தின் பிரிவுகள் - அடிப்படை மருத்துவ அறிவியலின் வகைகள் - சிறப்பு மருத்துவம்- அறுவை சிகிச்சை மருத்துவம் - உறுப்பு சார்ந்த (அ) சிகிச்சை உத்தி சார்ந்த சிறப்பு மருத்துவம் - நோய் இயல்பரிதல் (அ) நோய்க்கான சிகிச்சை- மரபுசார் மருத்துவ முறைகள் - சித்த மருந்துகள்

அலகு - 2

ஐம்பூதங்கள் - இந்து - ஆகாயம் (விண்வெளி)- காற்று (வாயு) - நெருப்பு (அக்னி)- நீர் - நிலம் (பிருதிவி)- பஞ்சபூத சுற்றுக்கள் - பஞ்சபூத சுற்றுக்கள் அடிப்படையில் நோயறிதல் - நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் - நோய்களைப் போக்கும் உணவுகள் - வாதம்/பித்தம்/கபம் - சளி / இருமல் - காய்ச்சல் - சிறுநீரக பாதிப்பு- மலச்சிக்கல் - சர்க்கரை நோய் - உயர் ரத்த அழுத்தம் - மூட்டுவலி - பாதுகாப்புக்கான பாதை - ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு சிகிச்சை முறைகள் - சத்துப் பொருட்கள் - உணவின் செயல்பாடுகள் - சக்தி தரும் உணவுகள் - புரதங்கள் - உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையானவை- அமினோ அமிலங்கள்- புரதங்கள் - கார்போஹைட்ரேட்டுகள் - கொழுப்புகள் - மூல ஆதாரங்கள் - புரதக்குறைபாடு - கார்போஹைட்ரேட்கள் செயல்பாடுகள் - கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் - உணவு குழாய் மண்டலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - உடலில் காணப்படும் திரவங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - சிறுநீரகச் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் - கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் எடை ஏற்றம் - கர்ப்பப்பை மற்றும் மார்பகம் - கூடுதல் உணவூட்டத்தின் அவசியம் - கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கான சீருணவு (இலகுவான வேலை) - கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் - நெஞ்செரிச்சல் - நீர்த்தேக்கம் மற்றும் கால்களில் தசை பிடிப்பு - பிக்கா (Pica) - இரத்த சோகை - கர்ப்பத்தினால் ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் Pregnancy Induced Hypertension (PIH) - கர்ப்பகால நீரழிவு - பாலூட்டும் காலம் - தாய்ப்பால் சுரக்கும் விதம் - தாய்பாலில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் - பாலூட்டும் காலத்தில் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துக்கள்

அலகு -3

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் - பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி - கார்பனேட்டட் பானங்கள் - பாலாடைக் கட்டி மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள் - சோயா உணவு வகைகள் - கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகள் - கீரைகளின் பயன்கள்

அலகு -4

நோயற்ற வாழ்வு வாழ பழங்கள் – மாம்பழம் – பலா – வாழை – மாதுளை – கொய்யா - அன்னாசிப் பழம் – ஆப்பிள் - பப்பாளிப் பழம் – திராட்சை - சிறு மற்றும் குறு தானியங்கள் m- சோளம் – கேழ்வரகு - சாமை - திணை – வரகு - பனி வரகு – குதிரைவாலி - சிறு தானியங்கள் தரும் பெரும் நன்மைகள் - மலர்களில் உள்ள மருத்துவ பலன்கள்

அலகு - 5

நோய்களுக்கு நிவாரணம் தரும் மூலிகைகளின் பயன்கள் – வெற்றிலை – தூதுவளை – ஆடாத்தொடை – ஓமவல்லி – கற்றாழை - மூலிகை இலைகளும் அதன் மருத்துவக் குணங்களும் – துளசி – வில்வம் – அருகம்புல் -கல்யாண முருங்கை (முள் முருங்கை) – கொத்தமல்லி- கறிவேப்பிலை – புதினா - கற்பூர வல்லி (ஓமவல்லி) – வல்லாரை - சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவுகள் - சமைக்காத இயற்கை உணவுகள் - கீர் வகைகள் - முளை கோதுமை தேங்காய்பால் - துவையல் வகைகள் - சாலட் வகைகள் - பதப்படுத்தப்படாத உணவு -ஆரோக்கியமான உணவு

அலகு - 1

பாட நோக்கம்

தமிழர்களின் மருத்துவ முறைகளை அறிந்து கொள்ளுதல். இயற்கை மருத்துவத்தின் மகத்துவத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுதல். முன்னோடிகளைக் கண்டறிதல்.

இயற்கை மருத்துவம் விளக்கம்

மக்கள் வாழ்வில் மருத்துவக்கலை எனப்படுவது முக்கியமான ஓர் அங்கமாகும். உலகில் மனித இனம் தோன்றிய நாள் முதலே மருத்துவ எண்ணமும் தோன்றியுள்ளது. அத்தகைய எண்ணம் பல்வேறு வகையாக வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. இக்கலையானது அவர்களது வாழ்வோடு இரண்டறக் கலந்துள்ள ஓர் அமைப்பாகும். எளிமை, உண்மை எனும் தன்மைகளுடன் மக்கள் வாழ்வில் பலதலை முறைகளாக நம்பிக்கையுடன் செயல்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஒவ்வொரு மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியம், வளர்ச்சி என்பதற்கு உணவு முக்கியமானதாகும். அதுபோல நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும், வந்த நோயைப் போக்குவதற்கும் மருந்து வகைகள் முக்கியமானதாகும். இதனடிப்படையில் நமது முன்னோர்கள் பல எளிய வைத்திய முறைகளைக் கையாண்டு வந்துள்ளனர்.

இயற்கை மருத்துவம் ஆக்கபூர்வமானது. மனிதனின் உடல் நலம், மன நலம், கட்டுப்பாடு, உணர்வு, ஆன்மீகம், ஆகியவற்றினை இயற்கையுடன் ஒன்றிணைத்து நோயை குணமாக்கக்கூடியதாகும். உடல் நலத்தை மேம்படுத்துதல், நோய் வராமல் தடுத்தல், நோய் வந்த பின் சரிசெய்தல், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற செய்திடும். இயற்கை முறை மருத்துவம் என்பது இயற்கையிலேயே மனித உடல், தமக்கு தாமே சமன் செய்து நோயை குணமாக்கும் முறையாகும். இயற்கை மருத்துவம் உடலில் நோய் காரணிகள் மற்றும் விசத்தன்மை மற்றும் தேவையற்ற கழிவுகளை வெளியேற்றுவதன் மூலமாக நோய் குணமாக்கப்படுகிறது. இது சாத்தியமானதாகும்.

இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சம்

- அடிப்பட்ட காயங்கள், சுற்று சூழல் சம்மந்தமான நோய்கள் தவிர பிற நோய்களுக்கான காரணங்களும், வைத்திய முறைகளும் ஒன்றேயாகும். தேவையில்லாத கழிவுகள் உடலில் தங்குவதே நோய்க்கான காரணமாகும். கழிவுகளை நீக்கி நோயை குணப்படுத்துவது இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சம்.
- மனித உடலில் கழிவுகள் தங்குவதே நோய்க்கான மூலகாரணம் ஆகும். உடலில் கழிவுகள் தங்குவதால் கிருமிகள் உடலில் வாழ்வதற்கு ஏற்ற சூழல் உருவாகிறது.
- தீவிரமான நோய்களானதையும் உடலே தன்னிச்சையாக சரி செய்து கொள்ளும். இது உடலுக்கு சாதகமானது, பாதகமானதல்ல, தவறான சிகிச்சையாலும், நீண்டகால சிகிச்சையின்மையாலும் நோய்கள், நாட்பட்ட நோய்களாக மாறுகிறது.

- இயற்கையே ஒரு மிகச்சிறந்த மருத்துவராகும். நோய் வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் குணப்படுத்தவும், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறக்கூடிய ஆற்றலை இயற்கையிலேயே நமது உடல் பெற்றுள்ளது.
- இயற்கை மருத்துவத்தில், சிகிச்சை என்பது நோயை சரி செய்தல் என்பது அல்ல. மாறாக நோயாளியை அத்தன்மையில் இருந்து விடுவித்து புதிய நிலைக்கு கொண்டு செல்வதாகும்.
- இயற்கை மருத்துவம் நோயாளியின் நாட்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்துகிறது.
- வெளியே தெரியாத (அ) அழுத்தப்பட்ட நோய்கள் நிரந்தரமாக குணமாக்கப்படுகிறது.
- இயற்கை மருத்துவமானது உடல், மனம், சமூகம், ஆன்மா என அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்த மருத்துவ முறையாகும்.
- இயற்கை மருத்துவம் பாதிக்கப்பட்டுள்ள உறுப்புகளை மட்டும் பார்க்காமல் உடலின் அனைத்து பகுதிகளையும் சரி செய்கிறது.
- இயற்கை மருத்துவத்தில் உணவுதான் மருந்தாகிறது. வேறு மருந்து தேவையில்லை.
- இறை நம்பிக்கைக்கு ஏற்ற வகையில் வழிபாடு செய்து நோய் தீர்ப்பது மிக முக்கிய பங்காக உள்ளது. இயற்கை மருத்துவம் ஆக்கபூர்வமானது. மனிதனின் உடல் நலம், மன நலம், கட்டுபாடு, உணர்வு, ஆன்மீகம், ஆகியவற்றினை இயற்கையுடன் ஒன்றிணைத்து நோயை குணமாக்கக்கூடியதாகும். உடல் நலத்தை மேம்படுத்துதல், நோய் வராமல் தடுத்தல், நோய் வந்த பின் சரிசெய்தல், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற செய்திடும்.

இயற்கை முறை மருத்துவம் என்பது இயற்கையிலேயே மனித உடல், தமக்கு தாமே சமன் செய்து நோயை குணமாக்கும் முறையாகும் என பிரிட்டிஷ் இயற்கை மருத்துவ குழு கூறியுள்ளது. இயற்கை மருத்துவம் உடலில் நோய் காரணிகள் மற்றும் விசத்தன்மை மற்றும் தேவையற்ற கழிவுகளை வெளியேற்றுவதன் மூலமாக நோய் குணமாக்கப்படுகிறது. இது சாத்தியமானதாகும்.

அடிப்பட்ட காயங்கள், சுற்று சூழல் சம்மந்தமான நோய்கள் தவிர பிற நோய்களுக்கான காரணங்களும், வைத்திய முறைகளும் ஒன்றேயாகும். தேவையில்லாத கழிவுகள் உடலில் தங்குவதே நோய்க்கான காரணமாகும். கழிவுகளை நீக்கி நோயை குணப்படுத்துவது இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சம்.

மனித உடலில் கழிவுகள் தங்குவதே நோய்க்கான மூலகாரணம் ஆகும். உடலில் கழிவுகள் தங்குவதால் கிருமிகள் உடலில் வாழ்வதற்கு ஏற்ற சூழல் உருவாகிறது.

தீவிரமான நோய்களனைத்தையும் உடலே தன்னிச்சையாக சரி செய்து கொள்ளும். இது உடலுக்கு சாதகமானது, பாதகமானதல்ல, தவறான சிகிச்சையாலும், நீண்டகால சிகிச்சையின்மையாலும் நோய்கள், நாட்பட்ட நோய்களாக மாறுகிறது.

இயற்கையே ஒரு மிகச்சிறந்த மருத்துவராகும். நோய் வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் குணப்படுத்தவும், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெறக்கூடிய ஆற்றலை இயற்கையிலேயே நமது உடல் பெற்றுள்ளது.

இயற்கை மருத்துவத்தில், சிகிச்சை என்பது நோயை சரி செய்தல் என்பது அல்ல. மாறாக நோயாளியை அத்தன்மையில் இருந்து விடுவித்து புதிய நிலைக்கு கொண்டு செல்வதாகும்.

இயற்கை மருத்துவம் நோயாளியின் நாட்பட்ட நோய்களை குணப்படுத்துகிறது. வெளியே தெரியாத (அ) அழுத்தப்பட்ட நோய்கள் நிரந்தரமாக குணமாக்கப்படுகிறது.

உணவும் மருத்துவமும்



உணவு முறைகளும் நமது ஆரோக்கியமும்

நம் முன்னோர்கள் சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம் என்று கூறியது போல உடலில் நல்ல ஆரோக்கியம் இருந்தால் தான் நல்வாழ்வினை வாழ முடியும்.

இந்த இயற்கையானது நமக்கு பல வளங்களை கொடுத்துள்ளது. அதில் விளைகின்ற பழ வகைகள், தானியங்கள், காய்கறிகள் போன்ற அனைத்தும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்தவை. நல்ல வளமான நிலத்தில் வளரும் பயிர் போல ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணும் மனிதனும் வளமாக வாழ முடியும்.

இயற்கை உணவுகள்

இயற்கையான முறையில் கிருமி நாசினிகள் தெளிக்கப்படாத தானிய வகைகள், கிழங்குகள், கீரைகள், பசும்பால் உணவுகள், பழங்கள் போன்ற இயற்கையான உணவுகள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்தன.

இன்றைய விவசாயத்தில் பெரும்பாலும் மனித உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய செயற்கை உரங்கள் தான் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் கூட மனிதர்களுக்கு நோயின் தாக்கம் அதிகமாகிவிட்டது.

இயற்கை சார்ந்த உணவுகளை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் உடலில் பிணியில்லாமல் நெடுநாள் வாழ முடியும்.

மாறிவரும் உணவு முறைகள்

இன்றைய சூழலில் அனைவரும் உடலுக்கு தீங்கு தரக்கூடிய ஜங்க் புட்ஸ், பாஸ்ட் புட்ஸ் போன்ற துரித உணவுகளையே பெரிதும் விரும்பி சாப்பிடுகிறார்கள்.

நமது பிரதேசங்களில் அதிகம் விற்பனையாகும் “பெப்சி, கொக்கா கோலா ” போன்ற குளிர்பானங்களை அதிகம் அருந்துவதை தவிர்க்க வேண்டும்.

நாகரீக வளர்ச்சியின் காரணமாக நம்முடைய இயற்கையான உணவு முறைகளும் அடியோடு மாறிவிட்டது. கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை வெளியில் அதிகம் சாப்பிடுவதால் உடல் எடை அதிகரித்து பல நோய்களுக்கு நம்மை நாமளே ஆளாக்கிக்கொள்கிறோம். இயற்கையான உணவுகளை எடுத்துக்கொண்டு உடலை ஆரோக்கியமாய் வைத்துக்கொள்ளுவோம்.

நோய் அதிகரிப்பு

நாம் எடுத்துக்கொள்கின்ற உணவு முறைதான் நம்முடைய நீண்ட நாள் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கும்.

சிரிய வயதிலிருந்து உணவிற்கு மதிப்பு கொடுக்காமல் நாம் எடுத்து கொள்கின்ற ஆரோக்கியமற்ற உணவுகள் தான் இன்று அதிகளவான நோய்களுக்கு காரணமாக உள்ளது.

மனிதன் இன்று பொருளாதார நிலை, தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி, விஞ்ஞானம் என்று நாட்டின் வளர்ச்சியை மட்டுமே யோசிக்கிறார்களே தவிர மனிதருடைய உடல் ஆரோக்கியம் பற்றி யாரும் நினைத்து பார்ப்பதில்லை.

அதனால் நோய்கள் வந்து தாக்கிய பிறகு அதனை பற்றி கவலை கொள்வதில் எந்த பயனும் இல்லை. எனவே உணவு முறையில் நாம் எப்போதும் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும். இதனையெல்லாம் சரி செய்வதற்கு ஒரே வழி உண்டு என்றால் இயற்கை விவசாயத்தை மீண்டும் உருவாக்க வேண்டும்.

உணவின் வகைகள்

சைவ உணவுகள்

செடி கொடிகளில் இருந்து பெறப்படும் உணவானது & quote சைவ உணவு"e எனப்படுகின்றது. இதனை மரக்கறி உணவு என்பர். உலகில் கிட்டத்தட்ட இரண்டாயிரதிற்கும் அதிகமான தாவர இனங்கள் பயிர் செய்யப்படுகிறது. விதைகளில் இருந்து தானியங்கள்: நெல், கோதுமை, குரக்கன், சோளம் அவரையினங்கள்: சோயா, பருப்பு, கௌபீ, பயறு, உழுந்து எண்ணெய்: எள், சூரியகாந்தி, தேங்காய்

மரக் காய்கறிகள்

கிழங்கு வகை: மரவள்ளி, உருளைக்கிழங்கு இலைவகை: கீரைகள் பட்டியல், பொன்னாங்காணி, வல்லாரை, பசளி வேர் : முள்ளங்கி, காரட், வெங்காயம் , தண்டு : வாழைத்தண்டு, பழங்கள், காய்கறிகள், அசைவ உணவுகள், இறைச்சி, கடல் உணவுகள், முட்டை

இதர உணவு வகைகள்

தாவரங்கள் மற்றும் விலங்குகள் அல்லாத நுண்ணுயிர்களும் உணவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது காளான். ரொட்டிகள், மது, தயிர் முதலியவற்றின் நொதித்தல் முறைகளுக்காக நுண்ணுயிர்களும், உணவு பதப்படுத்த உப்பு, ஆப்ப சோடா உப்பு முதலியவையும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன.

உணவிலுள்ள ஊட்டச்சத்துப் பொருட்கள் மாச்சத்து, புரதப் பொருட்கள், கொழுப்பு வகைகள், உயிர்ச்சத்துக்கள், கனியுப்புக்கள், நார்பொருட்கள், உயிர் வளியேற்ற எதிர்ப்பொருள்

இயற்கை மருத்துவ முன்னோடிகள்:

மருத்துவம் (Medicine) என்பது நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கான கலையும், அறிவியலும் ஆகும். இதனை நோய்களைக் கண்டுபிடிக்கவும், அவற்றை குணப்படுத்தவும்,

அவை வராமல் தடுக்கவும் உதவும் அறிவியல் அல்லது செயல்பாடு எனலாம்^[1]. இவ்வகைச் செயல்பாடுகள் மூலம் மனிதர்களின் உடல் நலத்தைப் பேணுதல், மீள்வித்தல் ஆகியவற்றுக்காக உருவாக்கப்பட்ட பல்வேறு உடல்நலம் பேணற் செயல்முறைகளை உள்ளடக்கும்.

தற்கால மருத்துவம், காயங்களையும் நோய்களையும் கண்டறிந்து குணப்படுத்துவதற்கு, உடல்நல அறிவியல், உயிர்மருத்துவம்|உயிர்மருத்துவ ஆய்வுகள், மருத்துவத் தொழில்நுட்பம் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துகிறது. இவ்வாறான குணப்படுத்தல் பெரும்பாலும், மருந்துகள், அறுவை மருத்துவம் மற்றும் பிற சிகிச்சைகள் மூலம் செய்யப்படுகிறது. தற்கால மருத்துவத்துக்கு மருத்துவத் தொழில்நுட்பமும், நிபுணத்துவமும் இன்றியமையாதவை எனினும், நோயாளிகளின் உண்மையான துன்பத்தைக் குறைப்பதற்கு, மனித உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளலும், கருணையும் தொடர்ந்தும் தேவைகளாகவே உள்ளன.

பல்வேறு மருத்துவ முறைகள்

பண்டைய மருத்துவ முறை

வரலாற்றுக்கு முந்திய கால மருத்துவத்தில் தாவரங்கள், விலங்கு உறுப்புக்கள், கனிமங்கள் அடங்கியிருந்தன. பல வேளைகளில் இவை சடங்குகளோடு மந்திர சக்தி வாய்ந்த பொருள்களாகப் பயன்படுத்தப்பட்டன. பெயர் பெற்ற ஆன்மீக முறைகளில், ஆன்மவாதம் (animism), ஆன்மீகவாதம் (spiritualism), ஆவித்தொடர்பு (shaamanism), குறிசொல்லல் (divination) என்பவை அடங்கும். மருத்துவ மானிடவியல் பல்வேறு வரலாற்றுக்கு முந்திய மருத்துவ முறைகள் குறித்தும் அவற்றுக்குச் சமூகத்துடன் இருந்த தொடர்புகள் பற்றியும் ஆய்வு செய்கிறது. சங்ககால மருத்துவ முறைகள் இங்குக் கருதத் தக்கவை.

மருத்துவம் குறித்த பழைய பதிவுகள், இந்தியத் துணைக்கண்டத்தின் சித்த மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், பண்டைய எகிப்திய மருத்துவம், மரபுவழிச் சீன மருத்துவம், பண்டைக் கிரேக்க மருத்துவம், பண்டைய அமெரிக்க குடிகளால் (மாயன்கள், செவ்விந்தியர்கள்)^[2] வழங்கிய மருத்துவ முறைகள், என்பவை தொடர்பில் கிடைத்துள்ளன. பழங்காலக் கிரேக்க மருத்துவர்களான இப்போக்கிரட்டீசு, காலென் ஆகியோர் பிற்கால மருத்துவம் பகுத்தறிவு சார்ந்த முறையில் வளர்வதற்கு அடித்தளமிட்டனர்.

இடைக்கால மருத்துவ முறை

ரோமப் பேரரசின் வீழ்ச்சிக்குப் பின்னர், இஸ்லாமிய மருத்துவர்கள் இத்துறையில் முக்கியமான கண்டுபிடிப்புக்களை நிகழ்த்தினர். ஹிபோக்கிரட்டீசினதும், காலெனினதும் நூல்களின் அரபி மொழி மொழிபெயர்ப்புக்கள் அவர்களுக்கு உதவியாக அமைந்தன. தற்கால மருத்துவத்தின் தந்தை எனப்படும் பொலிமத் அவிசென்னா, அறுவை மருத்துவத்தின் தந்தை

எனப்படும் அபுல்காசிஸ், சோதனை அறுவை மருத்துவத்தின் தந்தை எனப்படும் அவென் சோவார், சுற்றோட்ட உடற்றொழிலியலின் தந்தை என வழங்கப்படும் இபின் அல் நாபிஸ், அவெரோஸ் என்போர் இஸ்லாமிய மருத்துவத்தின் முன்னோடிகள் ஆவர். குழந்தை மருத்துவத்தின் தந்தை எனப்படும் ரேசஸ் என்பார், மேல் நாட்டு மத்தியகால மருத்துவத்தில் செல்வாக்குடன் விளங்கிய உடல்நீர்மவியம் (humorism) என்னும் கிரேக்க மருத்துவக் கோட்பாட்டை முதன் முதலில் பிழை எனக் காட்டினார்.

தற்கால நவீன மருத்துவ முறை

அறிவியல் மருத்துவத்திற்கு முந்தைய காலத்தில் பயன்படுத்திய முறைகள் தற்போதும் அறிவியல் மருத்துவத்துடன் சேர்த்தோ, அல்லது அவற்றுக்கு மாற்றீடாகவோ பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவை பாரம்பரிய அல்லது மரபுவழி மருத்துவம் என்றோ, மாற்று மருத்துவம் என்றோ அழைக்கப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக அக்கு பங்சர் எனும் குத்தூசி மருத்துவத்திற்கான வினைத்திறன் கொண்டும், சரியான நோய்கள் நிவார்த்தியாகவும் காணப்படுகின்றது^[3]. தகுதியுள்ள, பயிற்சிபெற்ற ஒருவரால் செய்யப்படும்போது ஆபத்தற்றதாக இருக்கிறது. புள்ளிகள் தூண்டுவதன் மூலம் நோய்கள் குணமாகிறது^[4]. ஆனால் இத்தகைய மருத்துவ முறைகள் பாதுகாப்பு உடையது.

மருத்துவர்களுக்கான நெறிமுறைகள்

மருத்துவ நெறிமுறைகள் என்பது மருத்துவ பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது மேற்கொள்ளவேண்டிய நெறிமுறைகள் ஆகும். இதில் வரலாறு, தத்துவம், இறையியல், மற்றும் சமூகவியல் சார்ந்த மருத்துவ கல்வியியல் துறை சார்ந்த கொள்கைகளை உள்ளடக்கியது. பொதுவான மருத்துவ நெறிமுறைகள் ஆறு ஆகும். அவை:

- சுயாட்சி - நோயாளி சிகிச்சை மறுக்க அல்லது ஒத்துக்கொள்ள மருத்துவருக்கு உரிமை உண்டு.
- பலனளித்தல் - ஒரு மருத்துவர் நோயாளி சிறந்த அக்கறை காட்டவேண்டும்.
- நீதி - அவர் சுகாதாரம் சம்பந்தப்பட்ட பிறழ்வுகள் எதையும் அணுமதிக்க கூடாது.
- குற்றம் செய்யாதிருத்தல் - நோயாளியை காயப்படுத்தாதிருத்தல்
- மரியாதை - நோயாளி கண்ணியமாக நடத்தப்பட வேண்டும்
- உண்மை மற்றும் நேர்மை - முடிவுகளை மறைக்காமல் கூறவேண்டும்

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடி அதுதணிக்கும்

வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல். திருக்குறள்; 948

உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்

கற்றான் கருதிச் செயல். திருக்குறள்; 9

மருத்துவக் கல்வி

மருத்துவ கல்வி மற்றும் பயிற்சி உலகெங்கிலும் வேறுபடுகிறது. இது பொதுவாக ஒரு பல்கலைக்கழக மருத்துவ பள்ளியில் கற்பிக்கப்படுகிறது. இதைத் தொடர்ந்து முதுகலை தொழில் பயிற்சியாக மருத்துவ கல்வி கற்பிக்கப்படுகிறது. கனடா மற்றும் ஐக்கிய அமெரிக்காவில் முதுகலை மருத்துவ பட்டம், பெரும்பாலும் Doctor of Medicine சுருக்கமாக MD(எம்.டி) எனப்படும். மருத்துவ தொழில்நுட்பம் ஒரு விரைவான விகிதத்தில் வளர்வதற்கு ஏற்ப தொடர்ந்து மருத்துவ கல்வியில் பல திருத்தங்கள் செய்யப்பட்டுவருகின்றன. மேலும் மருத்துவர்கள் தங்கள் மருத்துவ அறிவை மேம்படுத்த மருத்துவப் பத்திரிகைகள், கருத்தரங்குகள், மாநாடுகள் மற்றும் தவிர மற்றவர்களிடம் இணையவழிக் கல்வி மூலம் வளர்த்துக்கொள்கின்றனர்.

மருத்துவத்தின் பிரிவுகள்

மருத்துவ பயிற்சியாளர்களைத் தவிர குறிப்பிட்ட துறையில் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவர்கள் இணைந்து சிறந்த மருத்துவ வசதியை தருகின்றனர்.

பல துறைகள் மருத்துவ துறையில் இருந்தாலும் பன்முறை மருத்துவமும் ஒரு தனித் துறையாக கருதப்படுகிறது.

மருத்துவத்தில் உள்ள முக்கிய உட்பிரிவுகள்

- அடிப்படை மருத்துவ அறிவியல்
- சிறப்பு மருத்துவம்
- பலதுறை மருத்துவம்

அடிப்படை மருத்துவ அறிவியலின் வகைகள்

அடிப்படை அறிவியல் பிரிவுகள் மேலும் நுண்ணிய முறையில் நோய்க்காரணிகளை ஆய்வு செய்யவும், நோயினைக் குணப்படுத்தவும் உதவுகின்றன.

- உடற்கூற்றியல் - உயிரினங்களின் அக, புற உடற்கூறு அமைப்புகளைப் பற்றிய அறிவியல். இவ்வுள்ளுறுப்பமைப்பியல் மருத்துவத் துறையின் அறுவை சிகிச்சை வளர்ச்சிக்கு பெரும்பங்கு ஆற்றியுள்ளது.
- உயிரணுவியல் - உயிரின அடிப்படை அலகான உயிரணுக்களைப் பற்றிய அறிவியல். இச்செல்லியல் (அ) கலயியல் புற்றுநோயியலிலும், உயிரணு சார்ந்த நோய்க்காரணிகளைப் பற்றி மேலும் அறியவும் உதவுகிறது.

- உயிர்வேதியியல் - உயிரினங்களில் நிகழும் வேதியியற் செயல் முறைகளைப் பற்றியும், உயிர்-வேதிய மூலக்கூறுகளின் அமைப்பு பற்றியும் அறிய உதவும் அறிவியல்^[3]. மருத்துவத்தில் வேதிமருந்துகளின் வினைகள் மற்றும் குணப்படுத்தும் முறைகளைப் பற்றி அறிய உதவுகிறது.
- உயிர்விசையியல் - விசையியல் அறிவின் துணைகொண்டு, உயிரியல் தொகுதிகளின் அமைப்பு, தொழிற்பாடு என்பவைபற்றிப் படித்தல்.
- உயிரிப் புள்ளிவிபரவியல் (Biostatistics) - உயிரியல் துறையில் புள்ளிவிபரவியலின் முறைகளைப் பற்றி அறிந்து அவற்றைப் பயன்படுத்தல். மருத்துவ ஆய்வுகளில் திட்டமிடல், கணிப்பீடு செய்தல், அவற்றின் அர்த்தம் புரிந்துகொள்ளல் போன்றவற்றில் இவ்வறிவு உதவும். நோய்ப்பரவலியல் பற்றிய ஆய்வுகளுக்கும் இது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.
- உயிரி இயற்பியல் - இயற்பியல் காரணிகளான வெப்பம், ஒளி, ஒலி, அழுத்தம், இன்ன பிற பரிமாண அலகுகளால் உயிரின மாற்றத்தை அளவிடவும், நோய்க்காரணிகளின் இயற்பியல் மாற்றத்தை பகுத்தாரயவும் உதவும் உயிரியல் மற்றும் இயற்பியலின் இணைப்புப் பாலமும் ஆகும்.
- கருவியல் - உயிரினங்களின் உருவாகும் கருமுட்டையில் இருந்து கரு வளர்ச்சி அடையும் அடிப்படை முறைமைப் பற்றிய அறிவியல்.
- உட்சுரப்பியல் - உயிரிகளின் உடலில் சுரக்கும் இயக்குநீர் மூலம் உடல் முழுதும் ஏற்படும் மாறுதல்களைப் பற்றிய அறிவியல். இயக்குநீரானது உடல் வளர்ச்சிதை மாற்றம், கட்டுப்பாடு, ஒருங்கமைவு, போன்ற பணிகளில் இன்றியமையாதது.
- நோய்ப்பரவலியல் - ஒரு நோயானது எப்படிப் பரவுகிறது என்பது பற்றிய அறிவைப் பெறல்.
- மரபியல் - மரபணுக்கள், அவை எவ்வாறு தொடரும் மரபினூடாகக் கடத்தப்படுகிறன, அவற்றின் பங்களிப்பு என்ன என்பவை போன்ற அறிவைக் கொடுக்கும்.
- இழையவியல் - உயிர் இழையங்களின் அமைப்பினை, பல்வேறு வகையான நுண்ணோக்கிகள் கொண்டும், நோயெதிர்ப்பு இழைய வேதியியல் (Immunohistochemistry) மூலமும் ஆய்ந்தறிதல்.
- நோயெதிர்ப்பியல் - உயிரினங்களில் நோய் எதிர்ப்பாற்றல் முறைமை அதன் தொழிற்பாடு பற்றிய அறிவைக் கொடுக்கும்.

- நுண்ணுயிரியல் - நோயுண்டக்கும் நுண்ணுயிரிகளான பாக்டீரியா, தீநுண்மி, பூஞ்சைகள், ஒருசெல் உயிரிகளின் தாக்கம், கட்டுப்பாடு, நச்சு, மருந்தாக்கம் மற்றும் குணப்படுத்தும் மருத்துவ முறைகள் பற்றிய அறிவியல்.
- மூலக்கூற்று உயிரியல் - உயிர் மூலக்கூறுகளின் செயற்பாடு (டி.என்.ஏ இரட்டித்தல் ஆர்.என்.ஏ. படியெடுப்பு, மொழிபெயர்ப்பு (உயிரியல்), புரதம் மற்றும் மரபியல் சார்ந்த உயிர் வேதியியலின் ஒரு பிரிவு.
- மருத்துவ இயற்பியல் - மருத்திவத்தில் இயற்பியலின் பயன்பாடு பற்றிய அறிவு.
- நரம்பியல் - நரம்பு மண்டலம் பற்றியது. மூளையும், தண்டுவடமும் சார்ந்த உடற்செயலியல். நரம்பு சார்ந்த அறுவை சிகிச்சை, நோய்கள், மற்றும் உளவியலின் அடிப்படை அறிவியல்.
- உளவியல் - மனதின் செயல்பாடுகள் மற்றும் நடத்தை சார்ந்த அறிவியல்.
- ஊட்டச்சத்து அறிவியல் - உணவுக்கட்டுப்பாடு, செரிமானம், சமிபாடு, சத்தான உடலுக்கு இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்துகளைப் பற்றியும் அதன் குறைபாடுகள் சார்ந்த நோய்களைப் பற்றியும் அறிய உதவும் அறிவியல்.
- மருந்தியல் - மருந்து மற்றும் அதன் வினை, செயற்பாடுகள் குறித்த அறிவியல்.
- ஒளி உயிரியல் - அயனாக்காத கதிர்கள் (அகச்சிவப்பு கதிர்கள், ரேடியோ அலைகள், நுண்ணலைகள்) உயிரிகளின் உடலில் ஏற்படுத்தும் மாறுதல்களைப் பற்றிய அறிவியல்.
- உடலியங்கியல் - உடலுறுப்புகளின் அன்றாட இயக்கம் பற்றிய அறிவியல்.
- கதிரியக்க உயிரியல் - அயனிக்கதிர்களின் உயிரியியல் பயன்பாடு மற்றும் விளைவுகளைப் பற்றிய அறிவியல்.
- நோயியல் - நோய்கள், அவை உருவாகும் விதங்கள், தொற்றுநோய்கள், நோய்த்தொற்று, நோய்க்காரணிகள் என்பவை பற்றிய அறிவியலாகும்.

சிறப்புமருத்துவம்

[தொகு]

நாளும் மாறிவரும் மருந்துகளின் எதிர்ப்புத்திறன், புதிய ஆய்வுகளின் இற்றைப்படுத்தல் சிறப்பு மருத்துவத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்துகிறது. அடிப்படை மருத்துவ கல்விக்கு பிறகு மேற்படிப்பாக சிறப்பு மருத்துவம் பயிற்சி மருத்துவர்களால் பயிலப்படுகிறது.

பொதுநல மருத்துவமல்லாது, சிறப்பு மருத்துவம் & அறுவை சிகிச்சை சார்ந்த மருத்துவப்பிரிவுகளுள்ளன. இச்சிறப்பு மருத்துவ வகைகளை பயிற்சி மருத்துவர்கள் இன்னும் ஆழமாகக் கற்க வேண்டியுள்ளது.

சிறப்பமருத்துவவகைப்பாடு

[தொகு]

- அறுவை சிகிச்சை மருத்துவம்
- உறுப்பு சார்ந்த (அ) சிகிச்சை உத்தி சார்ந்த சிறப்பு மருத்துவம்
- வயது வரம்பிற்கான சிறப்பு மருத்துவம்
- நோய் இயல்பரிதல் (அ) நோய்க்கான சிகிச்சை

அறுவை சிகிச்சை மருத்துவம்

[தொகு]

அறுவை சிகிச்சையானது சிறப்பு சிகிச்சை என்று அளக்கப்படுகிறது. மேலும் அறுவை சிகிச்சை தேவை என்ற போது பல்வேறு சிக்கல்கள் எழுகின்றன. அறுவை சிகிச்சை தேவையா, இல்லையா என்பதன் முக்கியத்துவத்தை மருத்துவரே முடிவு செய்ய வேண்டும். அறுவை சிகிச்சையின் துணைபிரிவுகளாவன :

- இருதய அறுவை சிகிச்சை,
- எலும்பு மூட்டு அறுவை சிகிச்சை,
- குடல் அறுவை சிகிச்சை,
- சிறுநீரக அறுவை சிகிச்சை,
- செவிமிடற்றியல்,
- புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை,
- பொது அறுவை சிகிச்சை,
- மகப்பேறு அறுவை சிகிச்சை,
- மாற்று அறுவை சிகிச்சை,

- வடிவமைப்பு (Plastic Surgery) அறுவை சிகிச்சை,
- நாள அறுவை சிகிச்சை,
- விபத்து அறுவை சிகிச்சை,

எனினும் உணர்வகற்றுதல் (மயக்கமளித்தல்), அறுவை சிகிச்சையின் ஒரு பகுதியாக உள்ளது.

உறுப்பு சார்ந்த (அ) சிகிச்சை உத்தி சார்ந்த சிறப்பு மருத்துவம்

[தொகு]

- இதயவியல் - இதயம் சார்ந்த நோய்கள் (மாரடைப்பு, இதயச் செயலிழப்பு) பற்றிய சிறப்பு மருத்துவம்
- இரைப்பை, குடலியல்
- குருதியியல் - இரத்தக்குழாய் சார்ந்த சிறப்பு மருத்துவம்
- சிறுநீரகவியல்
- நரம்பியல்
- நுரையீரலியல்
- கண் மருத்துவம்
- பல் மருத்துவம்
- முடவியல்

வயது வரம்பிற்கான சிறப்பு மருத்துவம்

[தொகு]

- குழந்தை மருத்துவ அறிவியல்
- குமரப்பருவ மருத்துவ சிகிச்சை
- முதியோர்களுக்கான சிறப்பு மருத்துவ துறை

நோய் இயல்பரிதல் (அ) நோய்க்கான சிகிச்சை

[தொகு]

- உயிர் காக்கும் மருந்தியல் - அவசர விபத்து மற்றும் மருத்துவ உதவி
- தொற்று நோய்கள்
- புற்று நோய்கள்

பலதுறைமருத்துவத்தின்வகைகள்

[தொகு]

- 1.அவசர சிகிச்சை
- 2.உயிரிமருத்துவ பொறியியல்
- 3.கால்நடை மருத்துவம்
- 4.சுற்றுலா மருத்துவம்
- 5.பாதுகாப்பு மருத்துவம்
- 6.தடயவியல் மருத்துவம்
- 7.நல்வாழ்வு மற்றும் நோய் தணிப்பு மருத்துவம்
- 8.நோய்ப்பகுப்பியல்
- 9.பரிணாம மருத்துவம்
- 10.பாலியல் மருத்துவம், பாலினம் சார்ந்த மருத்துவம்
- 11.பேரழிவு மருத்துவம்
- 12.போதை விடுவிப்பு சிகிச்சை
- 13.மருத்துவத் தகவலியல்
- 14.லேசர் மருத்துவம்
- 15.வலி மேலாண்மை
- 16.வனப்பகுதி மருத்துவம்

மரபுசார் மருத்துவ முறைகள்:

மரபுவழி பலத் தலைமுறைகளாக அறிவு, திறன், நம்பிக்கை, அனுபவம், பண்பாடு மூலம் தொடரும் மருத்துவ அறிவியல்.

சித்த மருத்துவம்

மரபு வழி மருத்துவத்தில் சித்தர்களால் தமிழில் வழங்கப்பட்ட மருத்துவ முறை சித்த மருத்துவம்.^{[6][7]} அகத்தியர் ஆசானாக பதினெண் சித்தர்கள் தொகுத்து வழங்கிய தமிழ் மருத்துவ முறை ஆகும்.^[8] தோசங்கள் மூன்றாக வாத, பித்த, கப^[9] முறை கொண்டு ஆராயப்படுகின்றன. முத்தோசங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களே நோயாகக் கணிக்கப்படுகிறது.

சித்த மருந்துகள்**சித்த மருந்துகளின் வகைப்பாடு**

மூலிகை - தாவர இலை, தழைகள் மூலம் உருவாக்கும் மருந்துகள்

- தாது - கனிமங்களைக் கொண்டு உருவக்கும் மருந்துகள் (உப்பு, பாசனம், உலோகம், இரசம், கந்தகம்)
- ஜீவம் (அ) சங்கமம் - விலங்குகளிடமிருந்து மெறப்படும் உப பொருட்களைக் கொண்டு உருவக்கும் மருந்துகள்.

யுனானி மருத்துவம்**இசுலாமிய மருத்துவம்****ஆயுர்வேதம்****எலக்ட்ரோபதி மருத்துவம்****அக்குபங்சர்****பண்டைய சீன மருத்துவம்****சப்பானிய காம்போ மருத்துவம்****அமெரிக்க பூர்வ குடிகளின் மருத்துவ முறைகள்****இயற்கை வைத்தியம்**

இயற்கை வைத்தியம் (அ) பாட்டி வைத்தியம் (அ) வீட்டு மருத்துவம் - சமையற் சார்ந்த, உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு செய்யப்படும் தற்காலிக நிவாரண முறைகள். தமிழினத்தில் வழிவழியாக பெண்பால் உறவுகளுக்கு கற்பிக்கப்பட்டது.

தொகுப்புரை

இயற்கை மருத்துவம் ஆக்கபூர்வமானது. மனிதனின் உடல் மற்றும் கட்டுப்பாடு, உணர்வு ஆகியவற்றினை இயற்கையுடன் இணைத்து நோயைக் குணமாக்கக் கூடியதாகும். இயற்கையிலேயே மனித உடல் தமக்குத் தாமே சமன் செய்து நோயை குணமாக்கும். இத்தகைய இயற்கை மருத்துவமுறைக்கு இயற்கை உணவு முறைகளையே உண்ண வேண்டும். கீரைகளையும் காய்கனிகளையும் உணவில் பயன்படுத்த வேண்டும். இதைத்தான் இயற்கை மருத்துவ முன்னோடிகளும் கூறுகின்றனர். பழங்காலத்தில் பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் இருந்துள்ளன, தொடக்க காலத்தில் வாழ்ந்ததார் இயற்கை மருத்துவத்தையே பின்பற்றி வாழ்ந்து வந்துள்ளனர்.

பயிற்சி வினாக்கள்**சிறு வினாக்கள்**

1. இயற்கை உணவு என்றால் என்ன?
2. இயற்கை மருத்துவத்திற்கு விளக்கம் தருக.
3. சிறப்பு மருத்துவ வகைப்பாடுகளைக் கூறுக.
4. மரபுசார் மருத்துவமுறை என்றால் என்ன?
5. சித்த மருத்துவம் என்றால் என்ன?
6. இஸ்லாமிய மருத்துவம் குறிப்பு வரைக .
7. இயற்கை மருத்துவத்தின் வேறு பெயர்களைக் கூறுக .

குறு வினாக்கள்

1. உணவின் வகைகளைப் பட்டியலிட்டு விளக்குக .
2. இயற்கை மருத்துவ முன்னோடிகளைக் குறிப்பிடுக .
3. மருத்துவர்களுக்கான நெறிமுறைகளைச் சுட்டுக.
4. பஸ்துறை மருத்துவத்தின் வகைகளை விவரி.
5. பண்டைக் கால மருத்துவத்தின் சிறப்புக்களைக் கூறுக.
6. இடைக்காலத்தில் தோன்றிய மருத்துவ முறைகளை விளக்குக .

நெடு வினாக்கள்

1. இயற்கை மருத்துவத்தின் சிறப்பம்சங்களை பட்டியலிடுக .
2. பல்வேறு மருத்துவ முறைகளை விளக்குக .
3. தற்கால நவீன மருத்துவ முறைக் குறிப்புகளை விவரி.
4. அடிப்படை மருத்துவ அறிவியலின் வகைகளை ஆராய்க .
5. காலந் தோறும் மருத்துவமுறை எவ்வாறு வளர்ந்து வந்துள்ளது என்பதைப் பற்றிக் கட்டுரையாக எழுதுக .

அலகு - 2

பாட நோக்கம்

ஐம்பூதங்களோடு நம் உடலை ஒப்புநோக்கி ஆராய்தல். உடலுறுப்புகளுக்கு ஏற்பகடும் பாதிப்பும் நோய்களையும் விளக்குதல்.

ஐம்பூதங்கள்:

இப்பிரபஞ்சம் மற்றும் அனைத்து ஜீவராசிகளும் பஞ்சபூதங்கள் அல்லது ஐம்பூதங்கள் ஆகியவைகளின் சேர்க்கையினால் ஆனது ஆகும். வானம், காற்று, நெருப்பு, நீர் மற்றும் நிலம் ஆகியவை ஐம்பூதங்களாகும். இந்தக் கூட்டுப் பொருட்களின் பகுதிகள் பஞ்சீகரணத்தினால், இப்பிரபஞ்சம் மற்றும் ஜீவராசிகள் தோன்றின. உலகம் ஐம்பூதங்களினால் ஆனது எனவும் அவற்றின் தோற்றம் குறித்தும் புறநானூறு பின்வருமாறு விளக்குகிறது

மண்திணிந்த நிலனும் நிலம் ஏந்திய விசும்பும்
விசும்பு தைவரு வளியும்
வளித்தலைஇயதீயும்
தீ முரணிய நீரும் என்றாங்கு
ஐம்பெரும் பூதத்து இயற்கை புறநானூறு 2, அடி 1-6

உலகம் ஐம்பூதங்களால் ஆனது என தொல்காப்பியம் பின்வருமாறு விளக்குகிறது.

நிலம், தீ, நீர் வளி விசும்பொடு
ஐந்தும்கலந்த மயக்கம் உலகம்

தொல்காப்பிய பொருளதிகார மரபியல் 635

பௌத்தம் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று ஆகிய நாற்பெரும் அடிப்படைகள் உள்ளதென்ற கருத்தினைக் கொண்டது.

இந்து

பஞ்சபூதங்கள், சிவனுடன் தொடர்புடையதாக கருதப்படுகிறது.^[1] பஞ்சபூதங்களின் சேர்க்கையால் பிரபஞ்சமும் சீவராசிகளும் எவ்வாறு தோன்றியது என சாங்கிய சாத்திரங்கள் தெளிவாக உணர்த்துகிறது. பஞ்சபூதங்கள் மாயையின் வெளிப்படாக தோன்றியது. படைப்பின் துவக்கத்தில், முக்குணங்களின் நிலைகுலைவினால் சடப்பிரபஞ்சமும் உணர்வுடன் கூடிய சீவராசிகளும் தோன்றியது என்றும் சாங்கிய தத்துவம் கூறுகிறது.

ஆகாயம்

முதலில் 'ஆகாயம்' (விண்வெளி) எனும் பூதம் 'ஒலி' எனும் ஒரே குணத்துடன் தோன்றியது. ஆகாயத்திற்கு தன்னில் அனைத்து சடப்பொருள்களுக்கு இடமளிக்கும் தன்மை

உள்ளது. ஆகாயம் மற்ற நான்கு பூதங்களான காற்று, தீ, நீர் மற்றும் மண் ஆகியவைகள் தோன்றக் காரணமாக உள்ளது.

ஆகாயம் எனும் பூதத்தை யாராலும் தொட முடியாது பார்க்கவும் முடியாது. ஆகாயத்தை எவராலும் தொட முடியாது, குளிர், வெப்பம், உலர்தல், மணம் போன்ற குணங்கள் அற்றது. ஆகாயம் என்பது வெற்றிடம் ஆகும். எனவே ஆகாயம் எனும் பூதம் எதனாலும் கரைபடாது. ஆகாயத்தை உலகப் படைப்புக்கு காரணமான ஹிரண்யகர்பன் (பிரம்மாண்டம்) (தங்க முட்டை) (Golden Egg) என வேதம் உரைக்கிறது.

சில உபநிடதங்கள் ஆகாயம் ஒரு உருவமற்ற, குணங்களற்ற, எதனுடனும் சேர்க்கை இல்லாத காரணத்தினாலும், வெற்றிடம் என்பதாலும் பிரம்ம தத்துவத்திற்கு எடுத்துக்காடாக ஆகாயத்தை கூறுகிறது. சில மெய்யியல் தத்துவவாதிகள் ஆகாயத்தை பஞ்சபூதங்களில் ஒன்றாக சேர்ப்பதில்லை. காரணம் மற்ற சட்பூதங்களைப் போல், ஆகாயம் உருவம் மற்றும் குணங்களற்று இருப்பதால்தான்.

காற்று

'ஆகாயம்' எனும் பூதத்தின் ஒரு பகுதியிலிருந்து 'காற்று' (வாயு) எனும் பூதம், 'தொடு உணர்வு' (ஸ்பர்சம்) எனும் குணத்துடனும், ஆகாயத்தின் சொந்த குணமாக ஒலி எனும் குணத்துடனும் தோன்றியது. எனவே காற்று தன் சொந்த குணமான தொடு உணர்வுடன், ஆகாயத்தின் ஒலி எனும் குணத்துடன் இரண்டு குணங்கள் கொண்டுள்ளது. காற்று எனும் பூதத்தின் இயல்பு ஒரு பொருளை உலர்த்தும் சக்தி படைத்தது. காற்றில் பிராணன் எனும் பிராணவாயு ஒரு சீவனை காப்பதால், அதையும் பிரம்ம தத்துவமாக சில உபநிடதங்கள் காற்று எனும் பூதத்தின் சிறப்பை விளக்குகிறது.

வாயு தத்துவமானது அலைந்து திரியும் குணம், பொருட்களை உலர்த்தும் தன்மை, சூட்சுமமான தன்மை, அறிவு, மனம், பார்க்க இயலாமை, சுவாசிக்கும் பிராண வாயு மற்றும் உயிர் ஆகிய தன்மைகளுடன் போற்றப்படுகிறது. காற்றின் வடிவம் வட்டம் என்றும் அதன் நிறம் நீலம் என்று சாத்திரங்கள் கூறுகிறது.

நெருப்பு

படம் காற்று எனும் பூதத்தின் ஒரு பகுதியிலிருந்து 'தீ' எனும் பூதம் 'உருவம்' (ரூபம்) எனும் குணத்துடன் தோன்றியது. அத்துடன் ஆகாயம் மற்றும் காற்றின் குணங்களான ஒலி மற்றும் தொடு உணர்வு குணங்களுடன் தன் சொந்த குணமான உருவம் எனும் குணத்துடன் 'தீ' எனும் பூதம் மூன்று குணங்கள் கொண்டுள்ளது.

யாகம் அக்னி ஹோத்திரம் போன்ற சமயச் சடங்குகளில் அக்னியின் பங்கு சிறப்பானது. யாகத்தில் சொறியப்படும் ஹவிஸ் எனும் சிறப்பான உணவுப் பொருட்களை அக்னி எனும் பூதம்தான் தேவர்களுக்கும் இறந்த முன்னோர்களுக்கும் கொண்டு செல்கிறது. அதனால்

தேவர்களும், இறந்த நமது முன்னோர்களும் மனம் மகிழ்ந்து நம்மை வாழ்த்துவர் என்பது இந்துக்களின் நம்பிக்கை. தீயின் குணம் தேஜஸ், நிறம் சிவப்பு.

நீர்

தீ எனும் பூதத்தின் ஒரு பகுதியிலிருந்து திரவ நிலையில் உள்ள 'நீர்' எனும் பூதம் 'சுவை' எனும் குணத்துடன் உண்டானது. அத்துடன் ஆகாயம், காற்று, தீ எனும் பூதங்களின் குணங்களான ஒலி, தொடு உணர்வு மற்றும் உருவம் (ரூபம்) எனும் மூன்று குணங்களுடன் தன் சொந்த குணமான சுவை எனும் குணத்துடன், நான்கு குணங்களுடன் நீர் எனும் பூதம் விளங்குகிறது.

ஓடும் ஆற்று நீரில் முக்கிக் குளிப்பதால், செய்த பாவங்கள் நீங்கும் என்பது இந்துக்களின் நம்பிக்கை. எனவே கங்கை, காவேரி போன்ற ஆறுகளை இந்துக்கள் புனிதமானவைகள் என்று நம்பிக்கையுடன் ஆறுகளில் முக்கிக் குளிக்கின்றனர். மேலும் தானம், சத்தியம் செய்யும் போது நீரைச் சொரிந்து சாட்சியாக வைத்து செய்கின்றனர். நீர் எனும் பூதம் இந்துக்களின் புனிதமான ஒன்றாகும்.^[2] தாயைப் பழித்தாலும் தண்ணீரை பழிக்கக்கூடாது என்ற பழமொழி மூலம் நீர் எனும் பூதத்தின் சிறப்பு அறியப்படுகிறது. நீரின் குணம் பொருட்களை தூய்மைப்படுத்துவது.

நிலம் (பிருதிவி)

நீர் எனும் பூதத்திலிருந்து 'நிலம்' எனும் பூதம் 'வாசனை' எனும் குணத்துடன் தோன்றியது. அத்துடன் ஆகாயம், காற்று, தீ, நீர் எனும் நான்கு பூதங்களின் குணங்களான ஒலி, தொடு உணர்வு, உருவம் (ரூபம்), சுவை எனும் நான்கு குணங்களுடன், தன் சொந்த குணமான வாசனை எனும் குணத்துடன் ஐந்து குணங்களைக் கொண்டது மண் (பிருதிவி) எனும் பூதம்.



பஞ்சபூத சுற்றுக்கள்

பஞ்சபூத சுற்றுக்கள் அடிப்படையில் நோயறிதல்.



பெரும்பான்மையான அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையாளர்கள் பஞ்சபூதங்களின் வரிசையின் அடிப்படையில் நோய் அறிந்து சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள்.

Sheng = உற்பத்தி சுற்று

Ke = கட்டுப்பாட்டு சுற்று

இந்த சுற்றுகளில் பிரச்சனை ஏற்படும் போது உடலில் எந்த மாதிரியான நோய் அறிகுறிகள் தோன்றும் என்பதை பார்ப்போம்.

உற்பத்தி சுற்றில் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், தாய் மூலகமானது தன் மகன் மூலகத்துக்கு ஊட்டம் அளிக்காது, இதற்கு சிகிச்சை அளிக்க, பாதிக்கப்பட்ட சக்தியோட்டப்பாதையின் தாய் மூலகப் புள்ளியை தூண்ட வேண்டும்.

உதாரணமாக காற்று மூலகத்தில் குறைபாடு ஏற்பட்டால் அதன் தாய் மூலகமான மண் புள்ளியை சக்தி கூட்டலாம்.

காற்று மூலகத்தில் உள்ள தாய் புள்ளி Lu-9 ஆகும்.

அடுத்ததாக உற்பத்தி சுற்றில் பிரச்சனை ஏற்படும் போது, அதன் பாதிப்புகள் உடலில் எந்த மாதிரியான நோய் அறிகுறிகளை உருவாக்கும் என்பதை ஒவ்வொன்றாக பார்ப்போம்.

மரமானது நெருப்பை உருவாக்க முடியவில்லை என்றால்,

☞ எளிதில் திடுக்கிடுதல்,

☞ கூச்சம்,

☞ பதற்றம்,

☞ தைரியமின்மை,

☞ தீர்மானமின்மை,

☞ தூக்கமின்மை (குறிப்பாக அதிகாலையில் அதிகாலையில் விழிப்பு ஏற்பட்டு மீண்டும் தூங்க முடியாத நிலை),

☞ முடிவுகளை எடுப்பதில் சிரமம்,

☞ வெளிரிய முகம்,

☞ நினைவாற்றல் குறைவு,

☞ படபடப்பு போன்ற நோய் அறிகுறிகள் தோன்றும்.

இந்த அறிகுறிகள் இதயம் மற்றும் பித்தப்பை Qi பற்றாக்குறை எனும் TCM pattern'க்கு ஒத்திருக்கிறது.

நாடித்துடிப்பு

இடது கையில் இதய நாடியில் பலவீனமான துடிப்பு.

அக்குபங்சர் புள்ளி- H-9.

இது இதய சக்தியோட்டப்பாதையில் உள்ள மர புள்ளியாகும்.

இந்த புள்ளியை Tonify செய்ய வேண்டும்.

நெருப்பானது மண்ணை உருவாக்க தவறும் போது,

☞ தளர்வான மலம்,

☞ குறைவான பசி

☞ குளிர் மீது வெறுப்பு,

☞ கைகள் மற்றும் கால்கள் பலவீனம்,

☞ குளிர்ச்சியான கைகால்கள்,

☞ வயிற்று உப்புசம், நீர் வீக்கம்,

வெளிர் நிற மாற்றங்கள் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்.

இவை சிறுநீரகம் மற்றும் மண்ணீரல் Yang பற்றாக்குறை எனும் TCM pattern ஐ ஒத்துள்ளது.

நாடித்துடிப்பு:

வலது கையில் மண்ணீரல் பகுதியில் பலவீனமான துடிப்பு இருக்கும்.

அக்குபங்சர் புள்ளி: SP-2.

மண்ணீரல் சக்தியோட்டப்பாதையில் உள்ள நெருப்பு புள்ளி.

Tonify செய்ய வேண்டும்.

மண் மூலகம் காற்றை உருவாக்க தவறும் போது,

☞ தளர்வான சளியுடன் கூடிய இருமல்,

☞ தொண்டையில் சளி,

☞ சோர்வு,

☞ லேசான மூச்சுத் திணறல்

☞ வெளிர் நிற மாற்றங்கள்

போன்ற அறிகுறிகள் உருவாகும். இது மரபுவழி சீன அக்குபங்சரில் உள்ள மண்ணீரல் yang பற்றாக்குறை காரணமாக நுரையீரலில் கப-ஈரப்பதம் எனும் வடிவத்தை போன்றது.

நாடித்துடிப்பு: வலது கையின் நுரையீரல் நாடிப்பகுதியில் பலவீனமான

துடிப்பு.

அக்குபங்சர் புள்ளி: LU-9.

இது நுரையீரல் சக்தியோட்டப்பாதையில் உள்ள மண் புள்ளியாகும்.

Tonify செய்ய வேண்டும்.

காற்று மூலகம் நீரை உருவாக்கவில்லை என்றால்,

☞ மூச்சுத் திணறல்,

☞ மூச்சு விடுவதில் சிரமம்,

☞ பலவீனமான குரல்,

ஈ அடர் நிறத்தில் சிறுநீர் கழித்தல்,

ஈ பலவீனமான முழங்கால் மூட்டுகள்,

ஈ இடுப்பு வலி,

ஈ வரட்டு இருமல்,

ஈ கூசும் இருமல்,

ஈ தொண்டை வறட்சி ஆகிய அறிகுறிகள் உருவாகும்.

இவை சீன மருத்துவத்தின் உறுப்பு கோட்பாட்டின் படி நுரையீரல் மற்றும் சிறுநீரக Yin பற்றாக்குறையை ஒத்திருக்கிறது.

நாடித்துடிப்பு: இடது கையின் சிறுநீரக நாடியில் பலவீனமான துடிப்பு.

அக்குபங்சர்: K-7.

இது சிறுநீரக சக்தியோட்டப்பாதையில் உள்ள காற்று புள்ளி.

Tonify செய்ய வேண்டும்.

நீர் மூலகம் மரத்தை உருவாக்காத தவறும் போது,

ஈ தலைசுற்றல்,

ஈ தலைவலி,

ஈ உற்றுப் பார்ப்பதில் சிரமம்,

ஈ உலர்ந்த கண்கள்,

ஈ காது இரைச்சல்,

ஈ இடுப்பு வலி,

ஈ பலவீனமான முழங்கால் மூட்டுக்கள்,

ஈ உடல் மெலிவு போன்ற அறிகுறிகள் உருவாகலாம்.

இது சீன அக்குபங்சர் முறையில் கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக Yin பற்றாக்குறை போன்றதாகும்.

நாடித்துடிப்பு: இடது கையின் கல்லீரல் நாடியில் பலவீனமான துடிப்பு.

அக்குபஞ்சர் புள்ளி: LIV-8.

கல்லீரல் சக்தி ஓட்ட பாதையில் உள்ள நீர் புள்ளி. *Tonify* செய்ய வேண்டும். அடுத்து கட்டுப்பாட்டு சுற்று ஆதிக்கம் செலுத்தும் போ தோன்றும் அறிகுறிகள் பற்றி பார்ப்போம் பஞ்சபூத சுற்றுக்கள் அடிப்படையில் நோயறிதல்.

பெரும்பான்மையான அக்குபஞ்சர் சிகிச்சையாளர்கள் பஞ்சபூதங்களின் வரிசையின் அடிப்படையில் நோய் அறிந்து சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள்.

Sheng = உற்பத்தி சுற்று

Ke = கட்டுப்பாட்டு சுற்று

இந்த சுற்றுகளில் பிரச்சனை ஏற்படும் போது உடலில் எந்த மாதிரியான நோய் அறிகுறிகள் தோன்றும் என்பதை பார்ப்போம்.

உற்பத்தி சுற்றில் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், தாய் மூலகமானது தன் மகன் மூலகத்துக்கு ஊட்டம் அளிக்காது, இதற்கு சிகிச்சை அளிக்க, பாதிக்கப்பட்ட சக்தியோட்டப்பாதையின் தாய் மூலகப் புள்ளியை தூண்ட வேண்டும்.

உதாரணமாக காற்று மூலகத்தில் குறைபாடு ஏற்பட்டால் அதன் தாய் மூலகமான மண் புள்ளியை சக்தி கூட்டலாம்.

காற்று மூலகத்தில் உள்ள தாய் புள்ளி *Lu-9* ஆகும்.

அடுத்ததாக உற்பத்தி சுற்றில் பிரச்சனை ஏற்படும் போது, அதன் பாதிப்புகள் உடலில் எந்த மாதிரியான நோய் அறிகுறிகளை உர...

கொள்வது?

வேகமாக வயது முதிர்வையும் உறுப்புகள்

பட மூலாதாரம், GETTY IMAGES

ரத்த பரிசோதனை உங்கள் உள்நுறுப்புகள் எவ்வளவு வேகமாக முதிர்வடைகின்றன என்பதையும், எந்த உறுப்புகள் விரைவில் செயலிழக்கக்கூடும் என்பதையும் கணிக்க முடியும் என்று விஞ்ஞானிகள் நம்புகின்றனர்.

ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகக் குழு ஒன்று, இதயம், மூளை மற்றும் நுரையீரல் உட்பட 11 முக்கிய உடல் பாகங்களைக் கண்காணிக்க முடியும் எனக் கூறுகிறது.

ஆயிரக்கணக்கான நடுத்தர வயதினரிடம் இந்தப் பரிசோதனைகள் ஆய்வின் ஒரு பகுதியாகச் செய்யப்பட்டுள்ளன. ஆரோக்கியமான 50 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெரியவர்களில்

ஐந்தில் ஒருவருக்கு குறைந்தபட்சம் ஒரு உறுப்பு விரைவாக முதிர்வடைந்து வருவதாக ஆய்வு முடிவுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

நூற்றுக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு பேருக்குப் பல உறுப்புகள் தங்கள் வயதைவிட முதிர்ந்தவையாக இருக்கின்றன.

பரிசோதனை செய்து தெர...

Home > சிறப்புக் கட்டுரைகள் > மன அழுத்தம் உடல்...

மன அழுத்தம் உடல் உறுப்புகளையும் பாதிக்கும்

இன்றைய காலகட்டத்தில் ஜலதோஷத்தை போலவே மன அழுத்தமும் பொதுவான வியாதியாக மாறிக்கொண்டிருக்கிறது. அது மன நலம் சார்ந்த பிரச்சினையாக தெரிந்தாலும் உடலின் பல்வேறு பாகங்களையும் பாதிப்புக்கு ஆளாக்குகிறது. மனஅழுத்தம் காரணமாக எந்தெந்த உறுப்பு எத்தகைய பாதிப்புக்கு ஆளாகிறது என்று பார்ப்போம்.

நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம்

மன அழுத்தத்தின்போது 'கார்டிசோல்' எனப்படும் ஹார்மோன் வெளியிடப்படும். இது நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். அதன் செயல்பாடுகளை முடக்கிப் போட்டுவிடும். அதன் காரணமாக வைரஸ் மற்றும் பிற வகையான நோய்த்தொற்றுகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகரித்துவிடும். மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது நோய்வாய்ப்படுவதற்கான காரணம் இதுத...

உடல் உறுப்புகள் கொடை அல்லது உடல் உறுப்புகள் தானம் என்பது நோயுற்று உடலுறுப்பு பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு மற்றொருவர் அந்த உடல் உறுப்பைத் தானமாக அளிப்பதாகும். இதை, ஒருவருடைய உடல் உறுப்புகளை இறந்த பின்னரும் வாழும் வாழ்க்கையைத் தருவது உடலுறுப்பு தானம் என்று சிறப்பித்துக் கூறுகின்றனர். உடலுறுப்புகளைத் தானமாகக் கொடுப்பது மதக் கோட்பாடுகளை மீறிய செயல் என்ற நிலை தற்போது மாறி வருகிறது. இருக்கும் வரை இரத்த தானமும், இறந்த பின்பு கண்தானமும் செய்வது மிகச்சிறப்பானது என்கிற எண்ணம் பலருக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது.

தேசிய கொடையளிப்பவர் நினைவுச் சின்னம், நார்டன், நெதர்லாந்து ஒருவர் உயிருடன் இருந்தாலும் அவருடைய மூளையின் பகுதி பாதிப்படைந்து செயலிழக்கும் நிலையில் அவருடைய இருதயம், சிறுநீரகம் போன்ற முக்கியமான சில உடல் உறுப்புகளை அவருடைய வாரிசுதாரர்கள் விரும்பினால் தானம் செய்யலாம். இந்த உட உறுப்புகளைத் தானமாகப் பெற்று சிலர் உயிர் வாழ முடியும் என்பதால் இந்த உடலுறுப்புகள் தானம் செய்வது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாக உள்ளது.

உடலுறுப்புகளின் பயன்பாடும் நோக்கமும்

நோய்களைப் போக்கும் உணவுகள்

"நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம் நோய் வராமல் காக்கவும், வந்த நோயை விரைவில் போக்கவும் இயலும். உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், உடலுக்கு நலம் பயக்கும் உணவுகளை தேர்ந்தெடுத்து அதை சரியாக உண்ணும்போது, இருந்த வியாதிகூட இடம் தெரியாமல் ஓடிவிடும்" என்கிற சித்தமருத்துவர் சிவராமன், நோய்களுக்கேற்ற உணவுமுறைகளையும் விளக்குகிறார்.

வாதம்/பித்தம்/கபம்

வாதம்

ஒருவருக்கு மூட்டு வலி, கழுத்துவலி இருந்தால், வாதம் சீர் கெட்டுள்ளது என்று பொருள். இவர்கள் வாதத்தைக் குறைக்கும் உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். செரிமானத்திற்கு சிரமம் தரும் மாவுப் பண்டங்கள் வாயுவைத் தரும். சேர்க்கவேண்டியவை: வாயுவை வெளியேற்றும் இலவங்கப்பட்டை, மிளகு, புதினா, பூண்டு, சீரகம், முடக்கத்தான் கீரை, வாய்விடங்கம் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்ப்பது வாதத்தை குறைத்திட உதவும்.

தவிர்க்கவேண்டியவை: புளி, உருளைக்கிழங்கு, கொத்தவரை, கொண்டக்கடலை, துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, வாழைக்காய், காராமணி, குளிர்பானங்கள்.

பித்தம்

பல நோய்க்கு பித்தம் ஒரு முக்கிய காரணம். பித்தம் அதிகரித்தால்,

அஜீரணம் முதல் டிப்ரஷன் வரை பல பிரச்சனைகள் வரக்கூடும். அல்சர், உயர் ரத்த அழுத்தம், ஆரம்பநிலை மதுமேகம் என நோய் பட்டியல் பெரிசு.

சேர்க்கவேண்டியவை: கைக்குத்தல் அரிசி நல்லது. கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, கறிவேப்பிலை, சீரகம், தனியா, எலுமிச்சை, மஞ்சள் இஞ்சி என இவையெல்லாம் பித்தத்தைத் தணிக்கும். இதையெல்லாம் தாண்டி மனதையும் குதூகலமாய் வைத்திருக்கவேண்டியது அவசியம்.

தவிர்க்கவேண்டியவை: உணவில் காரம், எண்ணெயைக் குறைக்கவேண்டும். கோழிக்கறி கூடவே கூடாது. கோதுமைகூட அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது.

கபம்

சளி, இருமல், ஆஸ்துமா, மூக்கடைப்பில் இருந்து கபத்தால் வரும் நோய்கள் அதிகம்.



சேர்க்கவேண்டியவை: மிளகு, சுக்கு, திப்பிலி, ஆடாதொடை, துளசி, கற்பூரவல்லி, தூதுவளை இவை எல்லாம் கபத்தைப் போக்க உதவும். கற்பூரவல்லி பஜ்ஜியும், சுக்குக்காபியும்... விடாமல் தும்முபவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

தவிர்க்கவேண்டியவை: பால், இனிப்புகள், நீர்க்காய்கறிகளான தர்பூசணி, மஞ்சள்பூசணி, சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், வெள்ளரி, குளிர்பானம், மில்க் ஸ்வீட், சாக்லேட்

சளி/ இருமல்

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் குறைந்தபட்சம் ஒருவருக்காவது சளி, இருமல் இருக்கும். இவற்றுக்கு பயனளிக்கும் இந்த அஞ்சரைப்பெட்டி அறிவியலையும் கொஞ்சம் அலசுவோம்.

சேர்க்கவேண்டியவை: இரவில் தூங்கும்போது, நான்கு மிளகைத் தூளாக்கி ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து லேசாக குடாக்கி கால் டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து பருகலாம். இருமல் நீங்கி இதமான தூக்கம் வரும். மதிய உணவில் தூதுவளை ரசம், மிளகு ரசம் சேர்ப்பது அவசியம். மோர் பித்தம் நீக்கி, கபத்தைக் குறைக்க உதவும்.

தவிர்க்கவேண்டியவை: சுரைக்காய், வெண்பூசணி, மஞ்சள் பூசணி, பீர்க்கங்காய் போன்ற நீர்ச்சத்துள்ள காய்கறிகளை சில காலம் தவிர்க்கலாம். ஒருவேளை அதை சாப்பிடவேண்டும் என்றால், மிளகுத்தூள் தூவி சாப்பிடலாம்.

பால், தயிர், இனிப்பு இந்த மூன்றும் நுரையீரலில் சளியை சேர்க்கக்கூடியன என்பதால், தவிர்க்கவும். எலுமிச்சை, கமலா ஆரஞ்சு மற்றும் திராட்சை மற்றும் ஐஸ்கிரீம், சாக்லேட் தவிர்ப்பது நல்லது. இரவில் பாசிப்பயறைத் தவிர்க்கவும்.

காய்ச்சல்



காய்ச்சல் - எந்த ஓர் இரும்பு மனிதரையும் வருடத்திற்கு இரண்டு மூன்று முறையேனும் பதம் பார்க்கும். எனக்குக் காய்ச்சலே வந்ததில்லை என எவரும் சொல்ல முடியாது. ஆனால், இந்தக் காய்ச்சல் ஒரு தனிநோய் இல்லை. வேறு ஏதேனும் நோய்க்கான ஒரு வெளிப்பாடு அல்லது அறிகுறிதான். 'லங்கணமபரமஒஷுதம்' என்று ஒரு மருத்துவமொழி உண்டு. அதன் பொருள், 'காய்ச்சலுக்கு மருந்து பட்டினி' என்பதுதான்.

சேர்க்கவேண்டியவை: எளிய உணவுகளான இட்லி, இடியாப்பம், புழுங்கல் அரிசி கஞ்சி மட்டும் குறைவாக எடுப்பது நல்லது. வெதுவெதுப்பான நீர் அருந்துவதும், புளிப்பில்லாத பழச்சாறு குடிப்பதும் மிக அவசியம்.

நிலவேம்புக் கஷாயம் மட்டும் மூன்று நாட்கள் தவறாமல் எடுத்துக்கொண்டாலே போதும்.

குழந்தைகளுக்கு துளசி, மிளகு, கற்பூரவல்லி, வெற்றிலை, மாசிக்காய்த்தூள் இவற்றை கஷாயமாக்கி 30 - 60 மில்லி இரண்டு வேளை நான்கு நாட்கள் கொடுக்கலாம். அஜீரணத்தைத் தொடர்ந்து வரும் காய்ச்சல் எனில், சீரகக் கஷாயம் இரு வேளை கொடுங்கள்.

வீட்டில் வாரம் மூன்று நாள் நெல்லிக்காய்ப் பச்சடி, மிளகு ரசம் கண்டிப்பாக இருக்கவேண்டும். வேப்பம்பூ ரசம் நல்ல பலன் தரும். நிலவேம்புக் குடிநீரை வாங்கி வீட்டில் அனைவரும் தினசரி காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் 60- 90 மிலி கஷாயம் வைத்து ஒரு வாரம் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

தவிர்க்கவேண்டியவை: உணவில் கூடியவரை இனிப்பைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

சிறுநீரக பாதிப்பு

சர்க்கரை நோயை எப்போதும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கத் தவறும்போது, அது சிறுநீரகத்தைப் பாதிக்கும் வாய்ப்பு மிக அதிகம். மற்ற எந்த நோய்க்கும் இல்லாதபடி, சிறுநீரக நோய்க்கு உணவில் தனிக் கவனம் தேவை.

சேர்க்கவேண்டியவை: தினசரி மூன்று முதல் மூன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது மிகவும் அவசியம். பலரும் பணி அவசரத்தில் தவறவிடுவது இதனைத்தான். சிறுநீரை நன்கு வெளியேற்ற உதவிடும் உணவுகளான வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, முள்ளங்கி, பார்லி, வெள்ளரி போன்ற காய்கறிகளைத் தவறாது வாரம் மூன்று, நான்கு நாட்களாவது சாப்பிடுவது அவசியம். பாசிப்பயறின் புரதம் சிறுநீரக நோயினருக்கு ஏற்றது. காய்கறி, கீரைகளை நிறைய நீர்விட்டு நன்கு வேகவைத்து, நீரை வடித்துவிட்டு சாப்பிடுவது அதிக அளவு உப்புகள் உணவில் தங்காமல் பார்த்துக்கொள்ளும்.

தவிர்க்கவேண்டியவை: அதிக உப்பு, சிறுநீரகத்தின் பணிக்கு சிரமம் கொடுக்கும். வாழை, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, நெல்லிக்கனியைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கேரட், காலிஃப்ளவர், பீட்ரூட், நூல்கோல், பருப்புக் கீரை இவற்றில் சோடியம் அதிகம் உள்ளதால் தவிர்க்கவும்.



ஆஸ்துமா அலர்ஜி

நுரையீரல் அலர்ஜி, தொற்று மற்றும் சுற்றுச்சூழலால் ஆஸ்துமா அலர்ஜி ஏற்படுகிறது.

சேர்க்கவேண்டியவை: காலையில் பல் துலக்கியதும் 2 முதல் 3 டம்ளர் வெதுவெதுப்பான நீர் அருந்தவேண்டும். பால் கலக்காத தேநீர். இரவில் நல்ல வீசிங் இருந்து சிரமப்படும்போது, கற்பூரவல்லி, துளசி, கரிசலாங்கண்ணி என இந்த இலைகளை கொஞ்சம் எடுத்து கஷாயமாக வைத்து இனிப்பிற்குத் தேன் சேர்த்து குடிக்கலாம். நெஞ்சில் சளி இலகுவாக வெளியேறி சுவாசப் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும். மாலையில் தேநீரோ / சுக்குக் கஷாயமோ எடுப்பது, இரவு சிரமத்தைக் குறைக்கும். மலை வாழைப்பழம் தினசரி மாலை வேளையில் சாப்பிடலாம்.

எளிதில் செரிக்கக்கூடிய புழுங்கல் அரிசிக் கஞ்சி, சிவப்பரிசி அவல், மிளகுரச சாதம், இட்லி என ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிடுவது நல்லது. மதிய உணவுக்குப் பிறகு வெற்றிலை போடுவது நல்லது.

தவிர்க்கவேண்டியவை: மதிய உணவில் நீர்ச்சத்துள்ள சுரை, புடலை, செளசௌ, தயிர் இவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும். படுக்கைக்குப் போகும்போது காலி வயிறு ஆஸ்துமாவை நன்கு கட்டுப்படுத்தும். இனிப்புப் பண்டங்கள், எலுமிச்சை, கமலா ஆரஞ்சு, திராட்சைப் பழங்களை மருந்து எடுத்து வரும் காலத்தில் முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.

மலச்சிக்கல்

மலச்சிக்கல் பல நோய்களுக்கான நுழைவாயில். காலையில், எவ்வித மருந்துகளின் உதவியில்லாமல் எவ்வித சிரமமின்றி மலம் கழித்தல், நல்ல ஆரோக்கியமான உடலின் அடையாளம்.



சேர்க்கவேண்டியவை: நார்ச்சத்து நிறைந்த பழங்களை சாப்பிடவேண்டும். மாலை வேளையில் 12 காய்ந்த திராட்சை கொடுப்பது நல்லது. இரவு உணவில் ஒரு வாழைப்பழம் அல்லது சில துண்டுகள் பப்பாளி சாப்பிடலாம். வாழைத்தண்டு பச்சடி, பாசிப்பயறு சேர்த்து சமைத்த கீரை தினசரி உணவில் இடம்பெற வேண்டும். வெந்தயம், கைக்குத்தல் அரிசி, பட்டை தீட்டாத முழுக் கோதுமை, கேழ்வரகு போன்ற தானியங்கள் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தவிர்க்கவேண்டியவை: பீட்சா, பர்கர் மற்றும் பரோட்டா போன்ற கடின உணவுகளை சாப்பிடக் கூடாது.

சர்க்கரை நோய்

இனிப்பு மற்றும் பாலிஷ் தானியங்களின் அதிகப்படியான உபயோகம், உணவுப் பண்பாட்டில் நடக்கும் ஒழுங்கின்மை, மன அழுத்தம், உடல் உழைப்பு குறைவு போன்றவையே சர்க்கரை நோய் வருவதற்கான முக்கியக் காரணங்கள்.



சேர்க்கவேண்டியவை: கத்தரிக்காய், கோவைக்காய், அவரைப்பிஞ்சு, வெண்டை, கொத்தவரை, டபுள் பீன்ஸ், வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, சுண்டை வற்றல், முருங்கைக் கீரை, கொத்துமல்லி, புதினா நல்லன் பலன் அளிக்கக்கூடியவை. சர்க்கரை அளவைக் குறைப்பதில் பலன் தரும் பாகற்காய். இனிப்பு குறைந்த நாருள்ள, துவர்ப்பு அதிகம் உள்ள பழங்கள் தினமும் சாப்பிடுவது அவசியம். கிரீன் டீ நல்லது. தினசரி பாலுக்குப் பதில் மோர் சேர்க்கலாம். காலையில் முருங்கைக்கீரை, வெங்காயம் சேர்த்த சூப் அல்லது கொத்துமல்லி, வெந்தயம் சேர்த்த குடிநீர் சாப்பிடலாம். சீரகத் தண்ணீர் ரொம்பவே நல்லது.

வாரம் இரண்டு நாள் அரிசிச் சோறு, இரண்டு நாள் தினை அரிசிச் சோறு, இரண்டு நாள் வரகரிசிச் சோறு, ஒருநாள் மாப்பிள்ளைச்சம்பா அவல் என மதிய உணவும், இரவில் தினை ரவா உப்புமா/கேழ்வரகு அடை பாசிப்பயறுக் கூட்டுடன் சாப்பிடலாம். காலை உணவிற்கு கம்பு அடை, கைக்குத்தலரிசிப் பொங்கல், சிவப்பரிசி அவல் என அளவாக சாப்பிடுவது நல்லது. நவதானியக் கஞ்சி காலை உணவாகச் சாப்பிடுவது நல்ல பலனளிக்கும்.

தவிர்க்கவேண்டியவை: பூமிக்கு அடியில் விளையும் கிழங்குகள், குறிப்பாக உருளை மற்றும் பீட்ரூட், கேரட் தவிர்க்கவேண்டும். மாம்பழம், சப்போட்டா, ஹைபிரிட் வாழைப்பழம் தவிர்ப்பது நல்லது.



உயர் ரத்த அழுத்தம்

பொதுவாக ஒருவருக்கு 120/80 என இருக்கவேண்டிய ரத்த அழுத்தம், வயதாகும்போது கொடுக்கப்படும் அதிகபட்ச சலுகை 140/90. 140 என்பது இதயம் சுருங்கும்போது உள்ள ரத்த அழுத்தம். 90 என்பது இதயம் விரிவடையும்போது வரும் ரத்த அழுத்தம். இதயம் விரியும்போது ரத்த அழுத்தம் உயர்ந்தால் அதாவது 90-ஐ தாண்டி 100-110 என அறிவித்தால் ஆபத்து என்பதை உணரலாம். மேல் கணக்கு 140-ஐ தாண்டும் போது அதற்கான உணவும் மருந்தும் மிக அவசியம்.

தாய் தந்தைக்கு உயர் ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை நோய் இருந்தால், மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கை, சரியாகத் தூக்கமின்மை மற்றும் சிறுநீரக இயக்கம் சரியில்லாமல் இருந்தால், உயர் ரத்த அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

சேர்க்கவேண்டியவை: தினமும் காலையில் முருங்கைக்கீரையும், சிறிய வெங்காயமும் சேர்த்து சூப் சாப்பிடலாம். மதிய உணவில் 5 - 10 பூண்டுப்பற்கள், 50 கிராமுக்குக் குறையாமல் சிறிய வெங்காயம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், பார்லி ஆகியவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்ப்பது அவசியம். எண்ணெய் உணவில் குறைவாக சேர்க்கலாம்.

சீரகத்தை லேசாக வறுத்து அதை மூன்று நாட்கள் இஞ்சிச் சாறிலும், மூன்று நாட்கள் எலுமிச்சைச் சாறிலும் இன்னும் மூன்று நாட்கள் கரும்புச்சாறிலும் ஊறவைத்து உலர்த்திப் பொடித்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த பொடியை காலை மாலை ஒரு ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வரலாம். கடைகளில் சீரக சூரணமாகவும் கிடைக்கும். வெந்தயத்தை தினமும் பொடித்து சப்பிடலாம்.

தவிர்க்கவேண்டியவை: பல காய்கறிகளில் நமக்கு தேவையான உப்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. அதனால், மிகச் சிறிதளவே உப்பு சேர்த்தால் போதுமானது. ரத்தக் கொதிப்பு இருப்பவர்கள் உப்பை மறந்தே தீரவேண்டும். புலால் உணவைத் தவிர்ப்பது நல்லது. ஊறுகாய், இட்லி மிளகாய்ப் பொடி, அப்பளம்,

மூட்டுவலி

வயதானால் வரும் வலி மூட்டுவலி என்ற நிலை மாறிப்போய், துள்ளிக் குதிக்க வேண்டிய பருவத்தில் இடுப்பு வலி, கால் மூட்டில் வலி, தோள் மூட்டில் வலி, கழுத்து வலி என இளமையில் விரட்டும் மூட்டு வலிகள் இன்று ஏராளம். இளம் வயதிலேயே சரியான அளவில் கால்சியம், இரும்பு, துணைக் கனிமங்கள் சேர்ந்த ஆரோக்கிய உணவுகளை தினமும் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் மூட்டு வலி மற்றும் எந்த வலிகளும் வராமல் பாதுகாக்கலாம்.



சேர்க்கவேண்டியவை: தினசரி 40 நிமிட நடை 15 நிமிட ஓய்வு. 30 நிமிடம் மூச்சுப்பயிற்சியுடன் கூடிய சூரிய நமஸ்காரம், 4-5 யோகாசனங்கள் செய்யவேண்டும். கால்சியம் - கீரை நிறைந்த உணவுகள். ஒரு கப் பழத்துண்டுகள், ஒரு கப் மோர் சாப்பிடுவது நல்லது.

தவிர்க்கவேண்டியவை: அதிகப் புளிப்பு, மூட்டுகளுக்கு நல்லதல்ல. புளிக்குழம்பு, காரக்குழம்பு, புளியோதரை இவற்றை மூட்டுவலியால் அவதிப்படுபவர்கள் விலக்குவது நல்லது. வாயுவைத் தரும் வாழைக்காய் பொரியல், உருளைக்கிழங்கு பொடிமாஸ், ஃப்ரென்ச் ஃப்ரை போன்ற மெனுக்களை விலக்கவேண்டும்.

பாதுகாப்புக்கான பாதை

உங்கள் உணவும் மருந்தும் ஒன்றுக்கொன்று குறுக்கிடும்போது மருந்து-உணவு தொடர்பு ஏற்படுகிறது. மருந்துச் சீட்டு மற்றும் ஓவர்-தி-கவுண்டர் மருந்துகள் இரண்டிலும் இடைவினைகள் நிகழலாம். ஆன்டாசிட்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் இரும்பு மாத்திரைகள் இதில் அடங்கும். எல்லா மருந்துகளும் உணவால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. இருப்பினும், சிலர், நீங்கள் என்ன சாப்பிடுகிறீர்கள் அல்லது எப்போது சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதைப் பாதிக்கிறது. நீங்கள் உண்ணும் அதே நேரத்தில் மருந்தை உட்கொள்வது உங்கள் உடலில் மருந்தை உறிஞ்சாமல் போகலாம். சில உணவுகள் மருந்தின் உறிஞ்சுதலை தாமதப்படுத்தலாம் அல்லது குறைக்கலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் பால் மற்றும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை இணைக்கக்கூடாது. அதனால்தான் சில மருந்துகளை வெறும் வயிற்றில் (உணவுக்கு 1 மணி நேரத்திற்கு முன் அல்லது சாப்பிட்ட 2 மணி நேரம் கழித்து) உட்கொள்ள வேண்டும்.

சில மருந்துகளை சில உணவு வகைகளுடன் சேர்த்து சாப்பிட முடியாது. உணவு மருந்தின் விளைவை மாற்றும் எதிர்வினையை ஏற்படுத்தும். இது பக்க விளைவுகளை உருவாக்கலாம் அல்லது அதிகரிக்கலாம். கொலஸ்ட்ரால் மருந்துகளுடன் திராட்சைப்பழம் அல்லது திராட்சைப்பழம் சாறு சாப்பிடுவது இதற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு. நீங்கள் ACE தடுப்பானை எடுத்துக் கொண்டால், வாழைப்பழம் போன்ற பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ள உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

மறுபுறம், சில மருந்துகள் உணவுடன் எடுத்துக் கொள்ளும்போது கையாள எளிதானது. நீங்கள் அவற்றை உணவுடன் எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால், உங்களுக்கு குமட்டல் அல்லது மயக்கம் ஏற்படலாம். சில நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளில் இது பெரும்பாலும் நிகழ்கிறது.

புதிய மருந்தை எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன் எப்போதும் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் பேசுங்கள். சாத்தியமான மருந்து-உணவு தொடர்புகளைப் பற்றி அவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்ல முடியும். பின்பற்ற வேண்டிய மிக முக்கியமான குறிப்புகள் கீழே உள்ளன.

- கொள்கலனில் உள்ள மருந்து லேபிளைப் படியுங்கள். உங்களுக்கு ஏதாவது புரியவில்லை என்றால், உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் கேளுங்கள்.
- அனைத்து திசைகள், எச்சரிக்கைகள் மற்றும் தொடர்பு முன்னெச்சரிக்கைகளைப் படிக்கவும். கடையில் கிடைக்கும் மருந்துகள் கூட பிரச்சனைகளை உண்டாக்கும்.
- உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வேறுவிதமாகச் சொல்லும் வரை அனைத்து மருந்துகளையும் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீருடன் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்குச் சொல்லும் வரை மருந்தை உங்கள் உணவில் கலக்காதீர்கள் அல்லது காப்ஸ்யூல்களைத் தவிர்த்து எடுத்துக்கொள்ளாதீர்கள். இது மருந்து செயல்படும் முறையை மாற்றலாம்.
- சூடான பானங்களில் மருந்தை கலக்க வேண்டாம். வெப்பம் மருந்து வேலை செய்யாமல் தடுக்கலாம்.
- நீங்கள் மற்ற மருந்துகளை உட்கொள்ளும் அதே நேரத்தில் வைட்டமின்களை உட்கொள்ள வேண்டாம். வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் சில மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும்.
- மதுவுடன் மருந்துகளை ஒருபோதும் உட்கொள்ள வேண்டாம்.

கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

ஒரு புதிய மருந்தை உட்கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம், குறிப்பாக தொடர்புகளுக்கு ஆபத்து இருந்தால். உங்கள் மருந்துகளில் ஒன்று அல்லது அனைத்தையும் எடுத்துக் கொள்வதற்கான ஒரு வழக்கத்தை உருவாக்கவும். உதவக்கூடிய விஷயங்கள்:

ஒவ்வொன்றையும் எந்த நாள் மற்றும் நேரம் எடுக்க வேண்டும் என்பதற்கான காலெண்டரை வைத்திருத்தல்

ஒவ்வொன்றையும் எடுக்க நினைவூட்ட அலாரம் அமைத்தல்

உங்கள் மருந்துகளை நிர்வகிக்க மாத்திரை பெட்டியைப் பயன்படுத்துதல்

மருத்துவரை பார்க்க வேண்டும்

மருந்து-உணவு இடைவினைகள் பற்றி கேள்விகள் உள்ளன

மருந்து எடுத்துக் கொள்ளும்போது பக்க விளைவுகள் ஏற்படும்

ஒரு புதிய மருந்தைத் தொடங்கிய பிறகு நீங்கள் நன்றாக உணரவில்லை அல்லது மோசமாக உணர ஆரம்பிக்கிறீர்கள்

உங்கள் மருத்துவரிடம் கேட்க வேண்டிய கேள்விகள்

நான் மருந்தை உட்கொள்ள வேண்டிய நாளின் குறிப்பிட்ட நேரம் உள்ளதா?

நான் என் மருந்தை உணவுடன் அல்லது வெறும் வயிற்றில் எடுக்க வேண்டுமா?

எனது மருந்துடன் சில உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டுமா?

எனது மருந்துடன் சில உணவுகளை சாப்பிட்டால் என்ன நடக்கும்?

நான் தவிர்க்க வேண்டிய வேறு ஏதேனும் பொருட்கள் உள்ளதா?

10. ஆண்களுக்குத் தேவையான மிக முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள்:

1. வைட்டமின் டி
2. வைட்டமின் பி 12
3. ஆண்டி-ஆக்ஸிடெண்ட் வைட்டமின்
4. வைட்டமின் கே
5. மெக்னீசியம்
6. ஒமேகா 3
7. பொட்டாசியம்

அவரவர் உடல்நலனுக்கு ஏற்ப அன்றாட உணவில் ஊட்டச்சத்தில் கவனம் மற்றும் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். இது, ஆண், பெண், சிறார், பெரியவர்கள் என வயது மற்றும் பாலினத்திற்கு ஏற்ப மாறுபடும்.

எனவே, அந்தந்த வயதை, பருவத்தை கடக்கும் போது, எந்தெந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் நமது உடலுக்கு அத்தியாவசிய தேவையாக இருக்கிறது என்பதை அறிந்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம்.

அதில், ஆண்களுக்கு எந்தெந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை, எதற்காக இந்த ஊட்டச்சத்துக்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் மற்றும் இந்த ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைபாடு ஏற்பட்டால் என்னென்ன உடலநலக் குறைபாடுகளை சந்திக்க நேரிடும் என்பதை குறித்து இனிக் காணலாம்...

வைட்டமின் டி

டெஸ்டோஸ்டிரோன் சுரப்பி உற்பத்தியை ஊக்குவிக்க ஆண்களுக்கு வைட்டமின் டி சத்து தேவைப்படுகிறது. மேலும், எலும்பின் வலிமையை அதிகரிக்க, மூளையின் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க, மனநிலை சீராக இருக்க, இரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்க, கொலஸ்ட்ரால் அளவை கட்டுக்குள் வைக்க வைட்டமின் டி ஆண்களுக்கு அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்தாக திகழ்கிறது.

வைட்டமின் பி 12 வைட்டமின் பி 12 ஆண்கள் தினசரி உட்கொள்ள வேண்டிய ஊட்டச்சத்து. வயதான ஆண்களுக்கு இது மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் ஊட்டச்சத்து ஆகும்.

ஆண்டி-ஆக்ஸிடெண்ட் வைட்டமின்

வைட்டமின் ஏ, சி மற்றும் ஈ ஃப்ரீ ரேடிக்கள் சேதத்தை சரி செய்யவும், செல்களுக்கு புத்துயிர் அளித்து நோய் கிருமிகளை எதிர்த்து போராடவும் பயனளிக்கிறது.

வைட்டமின் கே

எலும்புகளின் வலிமைக்கு வைட்டமின் கே மிக முக்கியமான ஊட்டச்சத்து. மேலும், இரத்த கட்டிகள் மற்றும் இதய பாதிப்பு ஏற்படாமல் இருக்கவும் இந்த சத்து தேவைப்படுகிறது. அமெரிக்காவில் வைட்டமின் கே சத்து குறைபாட்டால் பல ஆண்கள் வருடாவருடம் உயிரிழக்கின்றனர்.

மெக்னீசியம்

கால்சியம், பொட்டாசியம் போன்ற சத்துக்களை கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதில் மெக்னீசியம் பெரும் பங்காற்றுகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம், தசைபிடிப்பு, தலை வலி, இதய நோய்கள் ஏற்படாமல் இருக்கவும் இந்த சத்து பயனளிக்கிறது.

ஓமேகா 3

மீன் எண்ணெய் ஆண்கள் கட்டாயம் 2:1 லிருந்து, 4:1 என்ற அளவு வரைக்கும் ஓமேகா 6s - ஓமேகா 3s உட்கொள்ள வேண்டும். என ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.

பொட்டாசியம்

பொட்டாசியம் அளவு குறைவாக இருந்தால் இதய பிரச்சனைகள் அதிகரிக்கும். முக்கியமாக உயர் இரத்த அழுத்தம். மூன்றில் ஒரு முதிர்ச்சியடைந்த ஆணுக்கு உயர் இரத்த அழுத்த பாதிப்பு இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு சிகிச்சை முறைகள்:

1. ஊட்டச்சத்துக்களும் நமது உடல் நலமும்
2. உணவுகளும் மற்றும் உணவுச் சத்துக்களும்
3. உணவின் செயல்பாடுகள்
4. தேவையான கலோரிகள்
5. அமினோ அமிலங்கள்
6. புரதக்குறைபாடு
7. கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
8. வைட்டமின்கள்

நாம் நலமுடன் வாழ நமக்கு சத்தான உணவு சரிவிகிதமாக தேவைப்படுகிறது. செடிகளுக்குத் தேவையான தண்ணீர் சூரிய வெளிச்சம் தேவைப்படுவது போல் மனிதர்களுக்கும் தங்கள் உடலுக்கு நல்ல ஊட்டத்திற்கும். வளர்ச்சிக்கும் பலவகைப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் தேவை.

நாம் உண்ணும் உணவு, ஊட்டம் என்பது உடல் வளர்ச்சிக்கும், சக்திக்கும், உடல் நலத்திற்கும் என உடலில் பயன்படுத்தப்படும் எல்லா உணவு வழிகளையும் உள்ளடக்கியது.

ஊட்டச்சத்துக்களும் நமது உடல் நலமும்

சரியான உணவுகளை உண்ணாத அல்லது போதிய அளவு உண்ணாத ஒருவர் போதாத ஊட்டமுடையவராவர். இந்தியாவில் உள்ள குழந்தைகளில் ஊட்டச்சத்துக்குறைவு மிகச் சாதாரணமாக உள்ளது. இந்த நிலையைப் பெரும்பாலும் உணர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை. ஏனெனில், போதா ஊட்டம் உடைய ஒரு குழந்தை நன்றாக இருப்பது போலவே தான் தோன்றும். ஆனால், அதே வயதுடைய நலமார்ந்த குழந்தை ஒன்றின் (*healthy child*) பக்கத்தில் நிற்க வைத்துப் பார்த்தால், அவன் மிகவும் சிறியவனாகத் தெரிவான்.

அவன் குறை எடை உள்ளவனாக இருப்பான். ஏனெனில் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும் வகையான உணவு போதிய அளவு கிடைக்காததே அதற்கு காரணம். இந்தியாவின் பல பகுதிகளில் 40 சதவிகித குழந்தைகள் அவர்களது வயதுக்குக் குறைந்த எடை உள்ளவர்களாகவே இருக்கின்றனர்.

குறை எடை உள்ள ஒரு குழந்தைக்குத் தட்டம்மை அல்லது பேதி (*Diarrhoea*) அல்லது வேறு தொற்று வருமானால், போதா ஊட்டம் அதை விரைவில் மோசமான நிலைக்கு உள்ளாக்கி

குழந்தைகள் இறக்க நேரலாம். நல்ல உணவூட்டம் உள்ள ஒரு குழந்தை தொற்றுக்களால். நோய்க்கு உள்ளாகும் வாய்ப்பு குறைவு. மற்றும் அவன் நோய் வாய்ப்பட்டாலும். விரைவில் மீண்டும் நலமடைவது வழக்கம்.

போதா ஊட்டம் குழந்தையின் அறிவுக் கூர்மையையே பாதிக்கும். குழந்தை பிறப்புக்கு முன்பே இந்தக் கெடுதல் தொடங்கிவிடும். அதாவது. கருவுற்ற தாய் சரியான உணவு உட்கொள்ளவில்லை என்றால் கருவிலிருக்கும் குழந்தை பாதிக்கப்படும்.

போதாஊட்டம் உள்ள குழந்தை செயலிலும் கற்று கொள்வதிலும் பின்தங்கியிருப்பார்கள். பெரியவர்கள் போதாஊட்டம் உடையவர்களாக இருந்தால் கடினமாக உழைக்க அவர்களால் முடியாது. போதாஊட்டத்தின் காரணமாக நாட்டின் உற்பத்தியும் வளர்ச்சியும் மந்தமான நிலையை அடைகின்றன.

நாடு முன்னேறவும் விரைவில் வளர்ச்சியும் பெற வேண்டுமானால், சரியான வகை உணவுகள். போதிய அளவு ஒவ்வொருவருக்கும் தேவை. நல்ல உணவூட்டமும், போதாஊட்டமும் மனிதர்களில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் பற்றிய ஒப்பீடு பின்வருமாறு.

நல்ல உணவூட்டம்	போதா ஊட்டம்
உயரத்துக்கும் வயதுக்கும் ஏற்ற சரியான எடை	எடை மிக அதிகமாக அல்லது மிகக் குறைவாக இருத்தல்
வலுவான தசைகள்	வலுவற்ற தசைகள்
கை, கால் எலும்புகள் நேரானவை	வளைந்த கால்கள் அல்லது முட்டிகள்
மென்மையான தெளிவான தோல் மற்றும் சளிச்சவ்வுகள் நல்ல நிறத்துடன் இருத்தல் ஆரோக்கியமான, ஒளி மிகுந்த கண்கள், தெளிவான பார்வை	உலர்ந்த சொரசொரப்பான தோல் சளிச்சவ்வுகள் நிறம் வெளுத்து இருத்தல் ஒளி மங்கிய கண்கள், மாலைக் கண், பார்வை குறைபாடு
காது கேட்டல் நன்றாக இருக்கும்	காது கேட்டலில் குறைபாடு
இடையின்றி மூச்சு விடுதல்	வாயால் மூச்சு விடுதல், தொண்டை சதை வீங்கியிருத்தல்
பற்கள் நன்கு அமைந்திருத்தல்.	சீரற்ற பற்கள் பற்கள் குழி விழுந்து இருத்தல்

பற்கள் குழியின்றி இருத்தல்	ஆரோக்கியமற்ற ஈறுகள் இருத்தல்.
தொண்டை சதை தொற்றின்றி இருத்தல்	தொண்டை சதை வீங்கியும், தொற்றினால் புண்ணாகியும் இருத்தல்
உட்கார்ந்து இருக்கும் போதும் நடக்கும் போதும் நிற்கும் போதும் நேராக இருத்தல்	வளைந்த தோற்றம் கூன் விழுந்த முதுகு வயிறு வீக்கமாக இருத்தல்
உறுதியான நரம்புகள், அமைதியான உற்சாகமுள்ள தோற்றம், கற்றுக் கொள்ளுவதில் விரைவு தன்மை	நடுக்கம் உள்ளவர்களாகவும் கவலை நிறைந்த, எளிதில் சினம் கொள்ளுகிற தன்மை, கற்பதில் மந்தம்
சக்தி நிறைந்தவர்களாகவும் இருத்தல்	களைப்பான மற்றும் மந்தமான தன்மை இருத்தல்
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உடையவராய் இருத்தல்	தொற்றுநோய் எதிர்ப்பாற்றல் குறைவு

உணவுகளும் மற்றும் உணவுச் சத்துக்களும்

ஊட்டம் பெறுவதற்கு உடல் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் எந்த பொருளும் உணவு எனப்படும். அதாவது உடல் தனது வளர்ச்சிக்கும் செயல்பாட்டிற்கும் உயிருடன் வாழ உணவு தேவை. உணவுகள் பலவகைப் பயிர்களிலிருந்தும் மற்றும் பறவைகள், மீன் மற்றும் விலங்குகளிலிருந்தும் பெறப்படுகின்றன.

சத்துப் பொருட்கள்

1. புரதங்கள்
2. கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
3. கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் சத்துக்கள்
4. உயிர்ச்சத்துக்கள் (வைட்டமின்கள்)
5. தாது உப்புகள்
6. தண்ணீர்

பல உணவுப்பொருட்கள் இவற்றில் பலவற்றைக் கொண்டுள்ளன. ஊட்டம் அளிப்பவைகளில் எல்லாவற்றையுமே கொண்டுள்ள உணவுப் பொருள் இயற்கையில் எதுவும் இல்லை.

ஆகவே, நல்ல ஊட்டம் அளிப்பவைகளைப் பெறப் பலவகை உணவுகளை உண்ணுவதும் அவைகளில் என்ன ஊட்டம் அளிப்பவை அடங்கியுள்ளன என்பதையும். அவை ஏன் முக்கியமானவை என்பதையும் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உணவின் செயல்பாடுகள்

1. உடல் வளர்ச்சிக்கு அல்லது உடல் கட்டமைப்புக்கும் மற்றும் திசுக்களைப் பழுதுநீக்கி அமைத்தலுக்கும் புரத உணவுகள் முக்கியமானதாகும்.
2. வேலை செய்யத் தேவையான சக்தி அளிக்க அடிப்படை உணவுகள் மற்றும் கொழுப்புச் சத்துக்கள் தேவை.
3. உடல் முறையாகச் செயல்படவும் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவவும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் தேவை.

உடலில் இந்தச் செயல்கள் எல்லாம் நிறைவேற்றப்படும் போது அந்த நபர் நல்ல ஊட்டம் நலமிக்கவராக உள்ளார்

சக்தி தரும் உணவுகள்

உடலுக்குத் தொடர்ந்து தேவைப்படுவது சக்தியாகும். ஒரு பேருந்து ஓடுவதற்கு டீசல் ஓர் எரிபொருளாயிருப்பது போல உடல் வேலை செய்யச் சக்தி தரும் உணவுகளே எரிபொருளாகும்.

உழைப்பு கடினமாக ஆக அதிகமாக சக்தி தரும் உணவு தேவை. ஆனால் ஓய்வெடுக்கும் போது கூட மூச்சு விடுவதற்கும் இருதயம் துடிப்பதற்கும். உடல் எரிபொருளை எப்போதும் பயன்படுத்துகிறது. சக்திக்காக எரிபொருள் உணவுகளை எரிக்கும் போது, வெப்பமும் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

குளிர்காலங்களில் உடற்பயிற்சி மூலமும் சக்தி தரும் உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதின் மூலமும் உடலை வெதுவெதுப்பாக வைத்துக் கொள்ளலாம். அடிப்படை உணவுகள் சக்தி தருபவைகளில் மலிவானவை மற்றும் நமது உணவின் அடிப்படையானவை.

அவைகளில் அதிகமாகக் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் சிறிதளவில் புரதங்களும் உள்ளன.

நாம் உண்ணும் மூல உணவின் வகை நமது உணவு பழக்கத்தைப் பொறுத்தும் சமுதாயத்தில் கிடைக்கிற வகையை பொறுத்தும் அது அமையும்.

அடிப்படை உணவுகளில் சில வருமாறு

1. சிறு தானியங்கள் (cereals) மற்றும் தானியங்கள் : கோதுமை ரொட்டி சப்பாத்தி முதலியவைகளாக செய்யப்பட்டது, அரிசி, கம்பு வகை, சோளம் மற்றும் கேழ்வரகு தினை

2. மாவுச் சத்துள்ள காய்கள் : உருளைக்கிழங்கு. சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு மற்றும் மரவள்ளிக்கிழங்கு
3. மாவுச் சத்துள்ள பழங்கள்:- வாழைப்பழம்.
4. சர்க்கரை, தேன், வெல்லம் ஆகியவை அதிகப்படியான சக்தியைத் தருகின்றன. இவை கார்போஹைட்ரேட் அடங்கிய உணவுகளாகும்.
5. கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்கள்- வனஸ்பதி. வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய் வித்துக்கள் மற்றும் சமையல் எண்ணெய்கள் போன்றவை சக்தி தரும் ஆதாரப் பொருட்கள்.
6. ஆனால் அவை விலை மலிவானவை அல்ல.

நாம் ஒவ்வொரு முறை உண்ணும் போதும் இவற்றில் சிலவற்றைச் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள முயல வேண்டும். அதிக சக்தி தேவைப்படும்போது, உடலில் கொழுப்புச் சேமிப்பு இருந்தால் அது பயன்படும்.

கலோரிகள் என்பது சக்தியை அளிக்கப் பயன்படும் அலகாகும். சில உணவுகளில் எவ்வளவு சக்தி உள்ளது என்பதை அளக்க நாம் கலோரிகளைப் பயன் படுத்துகிறோம். ஒருவருக்கு தினசரி எவ்வளவு சக்தி தேவை என்பதை அளக்கவும்கூட (தேவையான சக்தி) நாம் கலோரிகளைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

- 1 கிராம் கார்போஹைட்ரேட் 4 கலோரிகளை அளிக்கும்
- 1 கிராம் கொழுப்பு 9 கலோரிகளை அளிக்கும்
- 1 கிராம் புரதம் 4 கலோரிகளை அளிக்கும்

'சக்தி தரும் உணவுகளில் புரதங்கள் சேர்க்கப் படவில்லை. ஏனெனில் உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவைப்படுகிறது.

சில உணவுப் பொருட்களும் அவற்றின் 100 கிராம் தரும் கலோரிகளும் இங்கே தரப்படுகின்றன. தேவையான கலோரிகள்

- 6 மாதத்துக்கு குறைந்த ஒரு குழந்தைக்கு அதன் உடல் எடையில் ஒரு கி.கிராமுக்கு ஒரு நாளைக்கு 120 கலோரிகளும் தேவை.
- 7 முதல் 12 மாதக்குழந்தைக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு கி.கிராமுக்கு 100 கலோரிகள் தேவை.
- 1 - 5 வயதுச் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 1200 கலோரிகளும் தேவை.

- 4 - 6 வயதுச் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 1600 கலோரிகளும் தேவை.
- 7 - 9 வயதுச் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 1800 கலோரிகளும் தேவை.
- 10 - 12 வயதுச் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 2100 கலோரிகளும் தேவை.
- 13 - 19 வயதுடைய வளர் இளம் பருவ பெண் மற்றும் 13 - 15 வயதுடைய வளர் சிறுவனுக்கு ஒரு நாளைக்கு 2300 கலோரிகளும் தேவை. வளர் இளம் பருவப் பையன் 16 - 19 வயதுள்ளவனுக்கு ஒரு நாளைக்குத் 3000 கலோரிகளும் தேவை.
- சாதாரணமாகச் செயல்படும் ஒரு ஆணுக்கு ஒரு நாளைக்குத் 2800 கலோரிகளும் தேவை.
- சாதாரணமாகச் செயல்படும் ஒரு பெண்ணுக்கு 2200 கலோரிகளும் தேவை.
- கருவுற்றிருக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கு சாதாரண தேவையை விட ஒரு நாளைக்கு 300 கலோரிகள் அதிகமாக தேவை.
- தாய்ப்பால் கொடுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கு சாதாரண தேவையை விட ஒரு நாளைக்கு 500 கலோரிகள் அதிகமாகவும் தேவை.

புரதங்கள் - உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையானவை

புரதங்கள் உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானவை. அதாவது மனித உடலின் பல வகையான செல்கள், திசுக்கள் மற்றும் உறுப்புகளின் வளர்ச்சிக்கு புரதங்கள் இன்றியமையாதவை எனவே கர்ப்பிணி பெண்களுக்கும். பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கும் அதிக புரதசத்து தேவை. நோயுற்றவர்களுக்குப் பாதிக்கப்பட்ட திசுக்களைப் பழுது பார்க்க அதிகப்படியான புரதம் தேவைப்படுகிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் புரதம் தேவைப்படுகிறது. ஏனெனில் நமது உடல்கள் வாழும் செல்களால் ஆக்கப்பட்டவை. அந்த செல்கள் அழியும் போது அவற்றிற்குப் பதிலாக புதிய செல்கள் உண்டாக்கப்பட வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, சிவப்பு இரத்தத்தில் அணுக்களில் 'ஆயுள் சுமார் 120 நாட்களாகும் புதிய சிவப்பு இரத்த அணுக்கள் தொடர்ந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.

அமினோ அமிலங்கள்

புரதங்களில் பல்வேறு வகையானவை உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் சுமார் வெவ்வேறு அமினோ அமிலங்களை கொண்டுள்ளன. ஒரு தொகுப்பால் ஆனது. அமினோ அமிலங்களில் சுமார் 20 வகைகள் உள்ளன. புரதம் உள்ள உணவை நாம் வழங்கும் போது முதலில் அதிலுள்ள புரதங்கள் பிரிந்து தனியாகின்றன. புரதச் சங்கிலி உடைக்கப்படுகிறது. அமினோ அமிலங்கள் தனியாகப் பிரிகின்றன. உடலின் உள்ளே அந்த அமினோ அமிலங்கள் உடலின் தேவைக்கு ஏற்ப, வேறு அமைப்பில் ஒன்றாகச் சேர்ந்து புதிய புரதங்கள் அமைக்கப் படுகின்றன. இவைகள் உடல் புரதங்கள் எனப்படும்.

நம் உடல் மற்ற உணவிலிருந்து சில அமினோ அமிலங்களை உண்டாக்க முடியும். இவை முக்கியமில்லாத அமினோ அமிலங்கள் எனப்படும். சுமார் 8 அமினோ அமிலங்களை உடலால் தானே உண்டாக்க முடியாது. அவற்றை நாம் நமது உணவில் கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இவை முக்கிய அமினோ அமிலங்கள் ஆகும். பால் மற்றும் முட்டையில் உள்ள புரதங்கள் முக்கிய அமினோ அமிலங்களை கொண்டுள்ளன. அதனால் அவை சிறந்த உடல் வளர்ச்சிக்கான உணவுகள் ஆகும். பிற விலங்குகளின் புரதங்கள் (இறைச்சி மற்றும் மீன்) கூட உடல் வளர்ச்சிக்கு சிறந்தவை. சைவ உணவு சாப்பிடுவோரும் விலங்கின உணவுகளை வாங்க முடியாதவர்களும் உணவில் பலவகை தாவர உணவுகளை சேர்த்துக் கொண்டும் இதன் மூலம் தங்களுக்குத் தேவையான முக்கிய அமினோ அமிலங்களைப் பெறலாம்.

நமது உணவில் உள்ள அமினோ அமிலங்களில் பல உடல் வளர்ச்சிக்கு பயன்படாமல் அவை சக்தி உண்டாக்கும் எரிபொருளாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. தங்கள் உணவிலிருந்து முக்கிய அமினோ அமிலங்களைப் போதிய அளவு பெறாதவர்கள் போதா ஊட்டம் (malnourished) உள்ளவர் ஆகிவிடுகிறார்கள். என்றாலும் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு வகையான தாவரங்களை உண்பதன் மூலம் நமக்குத் தேவையான அமினோ அமிலங்களைப் பெறுவது இயலும். (எ.கா) அரிசியில் உள்ள புரதத்தில் இரண்டு முக்கிய அமினோ அமிலங்கள் இல்லை. ஆனால் பயறு வகைகள் இந்த இரண்டு அமிலங்களுக்கு மூல ஆதாரமாக உள்ளன. ஆகையால் பயறு வகைகளை அரிசியுடன் கலந்தால் அது அதிகப் படியான ஊட்டமுள்ள உணவாகிறது. இதே போல சோயா மாவு கோதுமை மாவுடன் கலந்து செய்யும் ரொட்டி அல்லது சப்பாத்தி ஊட்டம் நிறைந்ததாகும். கலப்பு தானிய உணவு ஒரே ஒரு வகைத் தானிய உணவை விடச் சிறந்ததாகும். ஓர் ஏழைக்குடும்பத்தால் வழக்கமாகச் சில கரும்பச்சை இலைக்காய்கறிகளைத் தான் சமைத்து மூல உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட முடியும். இது சில புரதங்களைத் தர உதவும்.

புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள் - அதன் வேலைகள்

1. உடல் வளர்ச்சிக்கும் கட்டுமானத்திற்கும்
2. சிதைவுற்ற திசுக்களைப் பழுதுபார்க்க மற்றும் புண்களை குணப்படுத்தவும்
3. ஹிமோகுளோபினை உண்டாக்கவும்
4. இரத்தத்தில் உள்ள புரதங்களை உண்டாக்கவும்
5. என்சைம்கள் மற்றும் ஹார்மோன்களை உற்பத்தி செய்யவும்
6. தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கும்
7. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்தி தடுக்கவும்
8. சில சமயங்கள் சக்தி கொடுக்கும் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது

மூல ஆதாரங்கள்

விலங்குகளின் புரதம் (உடல் வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது) மிகவும்	பால், தயிர், பாலாடைக்கட்டி, முட்டை, மீன் மற்றும் இறைச்சி
காய்கறிகளின் புரதம்	நிலக்கடலை, சோயா பீன்ஸ் (இதில் அதிகமாக புரோட்டீன் உள்ளது.) சிறுதானியங்கள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் பீன்ஸ் வகைகள், எண்ணெய் வித்துக்கள்.

தினசரி புரதச் சத்து தேவை ஒரு கி.கிராம் உடல் எடைக்கு 1 கி. புரதச்சத்து தேவைப்படுகிறது

புரதக்குறைபாடு

புரதக்குறைபாடு (deficiency) ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளில் கீழ்க்கண்டவையும் அடங்கும்:

1. கருவுற்றுள்ள பெண்களில் குழந்தை குறைமாதத்திலோ அல்லது இறந்து பிறக்கலாம்.
2. கைக்குழந்தை மற்றும் இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் உடல் வளர்ச்சிக் குறை மற்றும் மனவளர்ச்சிக் குறை புரதச் சத்து குறைவால் வரலாம்
3. உடல் பலவீனம், இரத்த சோகை, மெலிந்த தசைகள், வயிற்றுப் போக்கு தொடர் நோய்கள், ஆறாத புண், உடல் வீக்கம், மகோதரம் மற்றும் கல்லீரல் அழற்சி ஏற்படலாம்.
4. க்வாஷியார்க்கர் : இது போதா ஈர ஊட்டம் என்றும் கூறப்படும். போதிய அளவு புரதம் சாப்பிடாதது இதற்குக் காரணம். நீர்ம ஊட்டக்குறையுள்ள குழந்தை உடல் வீக்கம் காரணமாக கொழு கொழு எனக் காட்சியளிக்கலாம். குழந்தைக்கு பாதங்கள். கைகள் மற்றும் முகம் வீங்கியிருக்கும். பாதத்தில் விரலால் அழுத்தினால் அங்கு குழியை உண்டாக்கும். ஏனெனில் தோலுக்கு அடியில் மிக அதிகமாக நீர்மம் உள்ளது.

குழந்தை அதிக எடையுடன் இருக்கலாம். உடல் வீக்கம் குறைந்தால் குழந்தைகளின் எடையும் இறங்கிவிடும். உடல் வீக்கத்தின் போது கூட அவனது மேல்கை மெலிந்தே இருக்கும். மற்றும் கையின் சுற்றளவு குறைவாக இருக்கும்.

க்வாஷியார்க்கர் குழந்தைக்கு உடலில் புண்கள் இருக்கும். தோல் உரியும். அவன் தலை முடி இயற்கை நிறத்தை இழக்கும். மற்றும் அவனுக்கு வயிற்று போக்கு உண்டாக வாய்ப்பு உள்ளது. குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியற்றதாகவும் சுறுசுறுப்பில்லாதவர்களாகவும் இருப்பர்.

க்வாஷியார்க்கர் 1 - 2 வயதுள்ள குழந்தைகளை அதிகமாக பாதிக்கிறது. இது பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்று போக்கு தட்டம்மை போன்ற நோய் தொற்றுக்கு பின் தோன்றும்.

க்வாஷியார்க்கரால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு புரதச்சத்து நிறைந்த அதிக உணவு தேவை. அவர்களுக்கு முட்டை, கோழி இறைச்சி, மீன் கொடுக்கப்பட வேண்டும். வசதியற்றோர் புரதச்சத்து மிக்க விலை மலிவான சோயாபீன்ஸ் வேர்கடலையினைப் பயன்படுத்தலாம். சோயா பீன்ஸ் சமைப்பதற்கு முன் நன்கு ஊற வைக்க வேண்டும். அல்லது மற்ற மாவுகளுடன் கலந்து கஞ்சி செய்யலாம்.

க்வாஷியார்க்கரால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை வாய் வழியாக உணவு உண்ண முடியவில்லையென்றால் அதிக புரதம் மற்றும் சக்தி நிறைந்த திரவ உணவுகளை ஒரு நாளைக்கு ஒரு கிலோ கிராம் எடைக்கு 150 மி.லி வீதம் குழாய் மூலம் (tube feeding) கொடுக்க வேண்டும்.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள் செயல்பாடுகள்

1. உடல் வேலை செய்ய வேண்டிய சக்தியை அளிக்கிறது
2. உடல்வெப்பம் உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது
3. கொழுப்புச் சத்து மற்றும் புரதச் சத்துக்களை பயன்படுத்த உதவுதல்
4. நார்ச்சத்து மிக்க கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கிறது

மூல ஆதாரங்கள்

தானியங்கள்	அரிசி, கோதுமை, கம்புவகை, சோளம், கேழ்வரகு
சர்க்கரைகள்	வெள்ளைச் சர்க்கரை, வெல்லம், தேன்
வேர்க்கிழங்குகள்	உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, மரவள்ளிக் கிழங்கு
பழங்கள்	வாழைப்பழம், பலாப்பழம், மாம்பழம்

குறைபாடுகள்

மாராஸ்மல் என்பது கார்போஹைடிரேட்டு குறைபாடினால் குழந்தை சிறியதாகவும், மிக மெலிந்தும், தோலின் கீழ் கொழுப்பே இல்லாமல், எலும்பு உள்ளதாகவும் இருக்கும். அவன் முகம் மெலிந்து, வயது முதிர்ந்தவன் போலத் தோன்றுவான். அவன் வயதுக்கு இருக்க வேண்டிய எடையில் பாதிதான் இருப்பான் மற்றும் அவனது மேல் கைச்சுற்றளவு 14 செ.மீக்கும் மிகக் குறைந்து இருக்கும். அவனுக்கு நாட்பட்ட வயிற்று போக்கு இருக்கும்.

மராஸ்மஸ் வர காரணங்கள்

1. இளம் வயதில் தாயின் இழப்பு
2. தாய்ப்பால் குறைவு
3. புட்டிப்பால்
4. தொடர் வயிற்றோட்டம் மராஸ்மஸ் ஏற்பட்ட குழந்தைக்கு போதிய ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை

கொழுப்புச் சத்துக்கள் செயல்பாடுகள்

1. சக்திக்கு மூல ஆதாரமாக விளங்குகிறது
2. கொழுப்பு சத்தில் கரைகின்ற வைட்டமின்கள் (A, D, B, K) முதலிய வைட்டமின்கள் உடல் கிரகித்தலுக்கு உதவுகிறது
3. உடலுக்கு தேவையான சக்தியையும் வெப்பத்தையும் கொடுக்கிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

1. நல்லெண்ணெய் சூரியகாந்தி விதை எண்ணெய், பருத்திக்கொட்டை எண்ணெய், சோயாபீன்ஸ் எண்ணெய்,
2. மற்ற ஆதாரங்கள் - நிலக்கடலை எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய் வனஸ்பதி, வெண்ணெய், நெய், பாலாடை, பால், தயிர், மீன், கொழுப்புள்ள இறைச்சி குறைபாடுகள் கொழுப்புச் சத்து குறைவினால் தோல் சொர சொரப்பாகயிருக்கும்

வைட்டமின்கள் தாது உப்புக்கள் உடல் பாதுகாப்பிற்கான உணவுகள்

உடலை நல்ல சுகாதாரத்துடன் வைத்துக் கொள்ள மிகச் சிறிய அளவு வைட்டமின்களையும் தாது உப்புகளையும் நாம் தினமும் சாப்பிட வேண்டும். பல உணவுகளில் வைட்டமின்களும் தாது உப்புகளும் கூடவே கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்புச் சத்து அடங்கியுள்ளன.

வைட்டமின்கள்

"வைட்டா" என்றால் உயிர் என்று பொருள். வைட்டமின்களின் குறைவால் உடல் நலமின்மை மற்றும் மரணம் கூட ஏற்படும். இவற்றை இரண்டு வகைகளாக பிரிக்கலாம்

1. கொழுப்பில் கரைய கூடிய வைட்டமின்கள். (ஏ, டி, இ, கே)
2. நீரில் கரையத்தக்க வைட்டமின்கள் பி மற்றும் சி

வைட்டமின் ஏ உடலுக்குத் தரும் நன்மைகள்

1. கண் நலத்திற்கும்
2. ஆரோக்கியமான தோல் மற்றும் சளிச்சவ்வு படலத்திற்கும் உதவுகிறது

வைட்டமின் ஏ அன்றாடம் 800 மைக்ரோகிராம்கள் தேவை. இந்த அளவுக்கு மிகவும் அதிகமானால் கெடுதல் தரும்

மூல ஆதாரங்கள்

மீன் எண்ணெயில் இது மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. கோழி முட்டை, வெண்ணெய், நெய் மற்றும் பாலில் வைட்டமின் சத்து அதிகமாக உள்ளது.

தாவரங்களில் கரோட்டின் அல்லது வைட்டமின் ஏ ஆதரவு என்னும் பொருள் உள்ளது. அது உடலில் வைட்டமின் ஏ ஆக மாற்றப்படுகிறது. கரோட்டின் உள்ள பொருள்களாவன கீரைகள் காய்கறிகள். மஞ்சள் நிறப்பழங்கள் மற்றும் காரட், பப்பாளி, பழுத்த மாம்பழம், மஞ்சள் பூசணிக்காய் போன்ற காய்கள்.

வைட்டமின் ஏ பற்றாக்குறை

வைட்டமின் ஏ பற்றாக்குறையினால் மாலைக்கண் நோய், கண் உலர்தல் பின் கண் பார்வை இழக்கலாம்.

வைட்டமின் டி நன்மைகள்

1. கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் உட்கிரகித்தலுக்கு உதவுகின்றன.
2. எலும்பு மற்றும் பற்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

1. சூரிய வெளிச்சத்தில் இது உள்ளது. மலிவானதும் கூட. சூரிய வெளிச்சத்தில் உள்ள புற ஊதாக்கதிர்களின் செயலால் தோலில் வைட்டமின் -டி உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது.
2. மீன் எண்ணெய், வெண்ணெய், நெய், கடலை எண்ணெய் மற்றும் முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தினசரி தேவை. வைட்டமின் டி பற்றாக்குறையினால் ரிக்கட்ஸ் என்ற நோய் வரும்.

வைட்டமின் இ

இனப்பெருக்கத்திற்கு வைட்டமின் இ தேவைப்படுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

தாவர மூலங்கள்	தாவர எண்ணெய்கள், சோயா பீன்ஸ், நிலக்கடலை, முழுச்சிறு தானியங்கள்.
விலங்கு மூலங்கள்	முட்டைகள், இறைச்சி, மற்றும் மீன்

குறைபாடு

வைட்டமின் இ குறைவினால் மகப்பேறின்மை ஏற்படும்

வைட்டமின் கே

வைட்டமின் கே இரத்தம் உறைவதற்குத் தேவை. அதனால் இரத்தப் போக்கு ஏற்படும்போதும் (எ-டு) பிரசவத்தின் போதும் சில வேளைகளில் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைக்கும் இது ஏற்படும் போது இதை குறைக்கவும் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

எல்லா வகையான கீரைகள், பயறுகள், சிறுதானியங்கள் மற்றும் பழங்கள். மேலும் சிறு குடலில் நுண்ணுயிர்களால் (பாக்டீரியா) இது உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. முளைக்கட்டிய தானியங்கள், பால் சார்ந்த பொருட்கள்

தினசரித் தேவை - 60 மைக்ரோகிராம்கள்

குறைபாடுகள்

வைட்டமின் குறைபாட்டினால் இரத்த ஒழுக்கு நோய் ஏற்படலாம்.

நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள்

வைட்டமின் பி அல்லது தயமின்

வைட்டமின் பி, அல்லது தயமின் உடலுக்குத் தேவைப்படும் காரணங்கள்.

- உடலில் கார்போஹைடிரேட் வளர்சிதை மாற்றம் அடையவும் நரம்புகளில் தூண்டுதல்கள் நடைபெறவும் உதவுகிறது.

மூல ஆதாரங்கள்

உலர்ந்த பழங்கள், ஈஸ்ட், கைக்குத்தல் அரிசி மற்றும் கோதுமை மாவு முழுச்சிறு தானியங்கள் மற்றும் பயறுகள், கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் வித்துக்கள், ஈரல் மற்றும் பச்சை காய்கறிகள்

தினசரி தேவை – 1.1 மி.கி

தயமின் பற்றாக்குறை

ஆந்திரப் பிரதேசத்தின் சில பகுதிகளில் தீட்டப்பட்ட பச்சரிசி அதிகம் உண்ணுவோரிடையே இது பொதுவாகக் காணப்படும். இதன் தொடக்க அறிகுறிகள் வருமாறு.

- பசியின்மை
- கைகள் பாதங்களில் கூச்சம் அல்லது மரத்துப் போன உணர்வு
- அமைதியின்மை மற்றும் பொதுவான பலவீனம் இருதயம் பெரிதாவதால் மூச்சு திணறல் அதிகமான மறதி, நரம்பு தளர்ச்சி

தயமின் பற்றாக்குறை தொடர்ந்தால் பெரிபெரி என்னும் நோய் உண்டாகும். பெரிபெரியில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன.

ஈரமான வகை - இதனால் இழைமங்களில் நீர்க்கோவை. அதாவது உடல் முழுவதில் வீக்கம் இருக்கும். உலர்ந்த வகை பெரிபெரியினால் பக்கவாதம் உண்டாகும்.

குழந்தை பருவப் பெரிபெரியினால் இருதயம் பெரிதாவதால் சிறுவயதிலேயே திடீரென மரணம் உண்டாகும்.

தயமின் பற்றாக்குறை என்பதில் வழக்கமாக ரிப்பேபிளேவின் மற்றும் நிக்கோடினிக் அமிலம் பற்றாக்குறையும் இருக்கும். அதனால் அதற்கு சிகிச்சை செய்யவும் அதிகப் படியான தயமினுக்கும் வைட்டமின் தொகுப்பு தேவைப்படும்.

கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான உணவூட்டம்

1. அறிமுகம்
2. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள்
3. கர்ப்பப்பை மற்றும் மார்பகம்
4. சக்தி
5. கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கான சீருணவு (இலகுவான வேலை)
6. கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்
7. பாலூட்டும் காலம்
8. தாய்ப்பால் சுரக்கும் விதம்

9. பால் உற்பத்திக்கான தூண்டுதல் நிகழ்ச்சி
10. தாய்பாலில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்
11. பாலூட்டும் காலத்தில் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துக்கள்
12. பாலூட்டும் காலத்திற்கான திட்ட உணவு
13. கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்க்கான உணவுப் பொருட்கள்

கர்ப்ப காலத்திலும், பாலூட்டும் காலத்திலும், உடலியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால் உணவூட்டத் தேவைகள் மிக பெருமளவில் அதிகரிக்கின்றன. மற்ற எந்த காலத்தையும் விட கர்ப்பக் காலத்திற்கு முன் கொடுக்கப்படும் முழுமையான உணவூட்டம், மிக நல்லதொரு நீண்டக்கால விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியது.

கர்ப்ப காலத்திற்கு முன், நல்ல உணவூட்டத்துடன் இருக்கும் பெண்மணிக்கு, கர்ப்பமடையும் போது அனைத்து சத்துக்களின் சேமிப்பு சிறப்பாக இருக்கும். எனவே வளரும் குழவியின் தேவைகள், கர்ப்பிணியின் உடல்நலத்தைப் பாதிக்காமல் பூர்த்தி செய்யப்படும். நல்ல உணவூட்டம் பெறும் குழவியே உடல்நலத்திலும், மூளை வளர்ச்சியிலும் சிறந்து விளங்கும்.

அது மட்டுமல்லாது கர்ப்பகாலத்திற்கு முன்னும், கர்ப்ப காலத்திலும் கொடுக்கப்படும் உணவூட்டம் பிரசவத்திற்குப் பிறகு சிறப்பான பாலூட்டுதலுக்கு உதவும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள்

குழவி வளர்ச்சியடையும் போது ஒரு பெண்ணின் உடலில் நிறைய உடலியல் மாற்றங்கள், உயிரியல் வேதி மாற்றங்கள் மற்றும் ஹார்மோன் (hormone) மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதனால் உணவூட்டத்தின் தேவைகளும், அவற்றை உடல் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும். பல்வேறு வகையான மாற்றங்கள் பின்வருமாறு:

அடிப்படை வளர்சிதை மாற்ற விகிதம் அதிகரித்தல் (Basal Metabolic Rate - BMR)

குழவியின் வளர்ச்சியின் காரணமாக முதல் மூன்று மாதங்களில் BMR 5 சதவீதம் அதிகரிக்கும், கர்ப்ப காலத்தின் கடைசிப் பகுதியில் மிக அதிகபட்சமாக 12 சதவீதம் அதிகரிக்கும்.

உணவு குழாய் மண்டலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

உணவுக் குழாய்களின் அசைவுகள் குறைவதால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. இரைப்பையில் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் மற்றும் பெப்சின் சுரக்கும் அளவு குறைகிறது. கூடவே உணவுகுழலின் கீழ்பகுதியில் காணப்படும் குடல்வாய் சுருக்கி (esophageal Sphincter) நெகிழ்ச்சியுற்றுக் காணப்படும்.

இதனால் இரைப்பையில் உள்ள உணவு மீண்டும் உணவுக் குழலுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் நெஞ்சு எரிச்சலும், வாந்தி ஏற்படுவது போன்ற உணர்வும் ஏற்படும். இது குழவி வளர்ச்சியினால் ஏற்படும் அழுத்தத்தின் காரணமாக, அதிகமாக காணப்படும்.

பிற்பாதி கர்ப்பக் காலத்தில் இரும்பு, கால்சியம், B தொகுப்பு வைட்டமின்களின் தேவை அதிகரிப்பதற்கு ஏற்ப, அவற்றை முழுமையாக உறிஞ்சப்பட இயற்கையிலேயே உடலில் போதுமான மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

ஹார்மோன் சுரப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

கர்ப்பகாலத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு ஹார்மோன்களின் சுரப்பு அதிகரிக்கிறது.



- அட்ரீனல் சுரப்பி சுரக்கும் ஆல்டோஸ்டீரோன்.
- புரோஜெஸ்டீரோன் அதிகமாக சுரந்து, வளரும் குழவிக்கு இடமளிக்க கர்ப்பப்பை தசைகளை விரிவடையச் செய்கிறது.
- தைரோசின்.
- பாராதைராய்டு ஹார்மோன்.

உடலில் காணப்படும் திரவங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

- இரத்தத்தின் கன அளவு 51% அதிகரிக்கிறது. வளரும் குழவிக்கு உணவுச் சத்துக்களை எடுத்து செல்லவும். குழவியின் கழிவுகளை வெளியேற்றவும் இந்த அதிகரிப்பு அவசியமாகிறது.
- இரத்தத்தின் அளவு அதிகரிக்கும் போது, அதில் காணப்படும் பிளாஸ்மா புரதங்கள், ஹார்மோன்களோபின், இரத்த குளுக்கோஸ் மற்றும் நீரில் கரையும் வைட்டமின்களின் அடர்த்தி குறைகிறது.
- சீரம் ஆல்புமினின் அளவுக் குறையும் போது, அது செல்களிடையே நீரைத் தேங்கச் செய்கிறது.
- ஹார்மோன்களோபினின் அளவு அதிகரித்தப் போதும், அதன் அடர்த்தி இரத்தத்தில் 12-13கி/100மி.லி லிருந்து 11 கி / 100 மி.லி. ஆக குறைகிறது.

- இதற்கு ஹீமோடைல்யூஷன் (haemodilution) என்று பெயர். (ஹீமோகுளோபின் நீர்த்துப் போதல்
- எனவே கர்ப்பகாலத்தில் ஹீமோகுளோபின் 10 கி/100 மி.லி. க்கு குறைவாகக் காணப்பட்டால் அது இரத்த சோகையாக கருதப்படுகிறது.

சிறுநீரகச் செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

இரத்தத்தின் கன அளவு அதிகரிப்பதாலும், கிரியாட்டினின், யூரியா, குழவி மற்றும் தாயின் வளர்சிதை மாற்றத்தினால் உண்டாகும் கழிவுப் பொருட்கள் அதிகரிப்பதாலும், Glomerular filtration Rate GFR அதிகரிக்கிறது. இந்த வேலைப் பளுவைச் சிறுநீரக நெளிக் குழல்களால் தாங்க முடிவதில்லை.

எனவே சாதாரணமாக மீண்டும் முழுவதுமாக உறிஞ்சப்படும் உணவு சத்துக்களின் ஒரு குறிப்பிட்ட சதவீதம் வெளியேற்றப்படுகிறது. இதனால் சிறுநீரில் குளுகோஸ், அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள் மிகச்சிறிய அளவில் காணப்படும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் எடை ஏற்றம்

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் எடை ஏற்றத்தில் பாதிபகுதி குழவி, நச்சுக் கொடி மற்றும் ஆம்னியாடிக் திரவத்தால் ஏற்படுகிறது. மீதிப்பாதி, தாயின் இனப்பெருக்கத் திசுக்கள், திரவங்கள், இரத்தம், சேமித்து வைக்கப்படும் கொழுப்பு ஆகியவற்றால் ஏற்படுகிறது. வயிற்று பகுதியிலும், தொடைப் பகுதியிலும் தோலுக்கடியில் சேமித்து வைக்கப்படும் கொழுப்பு, கர்ப்ப காலத்திற்கும் பாலூட்டும் காலத்திற்கும் தேவைப்படும் சக்தி சேமிப்பாக விளங்குகிறது.

முழுமையான கர்ப்ப காலத்திற்கு, ஒரு இயல்பான, ஆரோக்கியமான பெண்ணுக்கு சராசரியாக 125 கி.கி உடல் எடை கூடுதலாக இருக்க வேண்டும். அது 11 கிலோவிலிருந்து 13 கிலோ வரை இருக்கலாம்.

எடை கூடும் முறையும், மொத்த எடைக் கூடுதல் அளவுக்கு முக்கியமானது. முதல் மூன்று மாதங்களில் எடையானது சிறிதளவு கூடுகிறது (0.7 to 14கி.கி) அதற்கு பிறகு, சீராக 0.4 கி.கி/ வாரம் விரும்பத்தக்கது.

கர்ப்பப்பை மற்றும் மார்பகம்

கர்ப்ப காலத்தில் எடையைக் குறைக்க எப்போதும் முயற்சி செய்யக் கூடாது. அதே சமயம் அதிக எடையேற்றமும், உறுப்புகளுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கிறது. இதனால் டாக்ஸிமியா ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது.

கூடுதல் உணவூட்டத்தின் அவசியம்

நல்ல உணவூட்டம் பெற்று, சத்துக்களின் சேமிப்பும் உடைய தாயால்தான், தன்னுடைய உடல் நலம் பாதிக்கப்படாமல் தன் குழுவியின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியும். அப்படிப்பட்ட தாயால்தான் எந்தவித பிரசவச் சிக்கல்களும் இல்லாமல், ஒரு ஆரோக்கியமானக் குழந்தையைப் பெற்றெடுக்க முடியும்.

உணவூட்டக் குறைவால் குழவிக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்

நீண்ட கால, மிதமான உணவூட்டக் குறைவு மற்றும் இரத்த சோகை ஏற்பட்டால் குழந்தை இறந்து பிறப்பதற்கும் 2500 கிராமுக்கும் குறைவாக உடல் எடைக் கொண்ட குறைந்த பிறப்பு (*Low birth weight*) (*LBW*) பெருவாரியாக இத்தகைய குழந்தைகளைக் குறைவளர்ச்சி (*premature*) குழந்தைகளாகவும் அதாவது 37 வாரங்களுக்கும் குறைவாக கர்ப்ப காலத்தில் இருப்பவர்கள் மற்றும் கர்ப்பப்பையில் (*Intra uterine growth Retardation IUGR*) உடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள். கர்ப்பப் பையில் வளர்ச்சிக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் பிறப்புத் தேதிக்குரிய வளர்ச்சி அளவில் (*Small for Date*) (*SFD*) 40 வார கர்ப்ப காலத்திற்கு பிறகு பிறந்தும் உணவூட்டக் குறைவால் வளர்ச்சி தடைப்பட்டு குறைந்த எடை உடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

குறைந்த பிறப்பு எடை மற்றும் அதைச் சார்ந்த இளங்குழவி (*Neonatalmortality*) கீழ்க்கண்டக் காரணங்களுள் ஏதேனும் ஒன்றோ அதற்கும் மேற்பட்டதோ காரணமாக இருக்கலாம்.

- குறைந்த சமூகப் பொருளாதார குடும்ப நிலை.
- தாயின் மோசமான உணவூட்ட நிலை.
- சிறிய உடலமைப்பு உடையத் தாய்.
- உயரத்துக்கு ஏற்றாற் போல் இல்லாம குறைந்த கர்ப்பக்கால உடல் எடை
- உயிரியல் செயல்பாடுகளுக்கான முதிர்ச்சியின்மை (*Biological immaturity*) உதாரணம் 17 வயதுக்கும் குறைவானவர்கள்.
- கர்ப்ப காலத்தில் குறைந்த எடையேற்றம்.
- புகை பிடித்தல், மதுபானங்கள் அருந்துதல், போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தல்.
- தொற்று நோய்கள்.
- கல்வியறிவின்மை, சத்துணவுப் பற்றிய போதுமான அறிவின்மை.
- கர்ப்பத்தை விரும்பி ஏற்றுக் கொள்ளும் மனரீதியான ஆயத்த மின்மை.

உணவூட்டக் குறைவால் நச்சுக் கொடிக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு

உணவூட்டக் குறைவு காணப்படும் பெண்களின் நச்சுக் கொடியில் குறைவான செல்களே காணப்படும். செல்களின் எண்ணிக்கைக் குறையும். நச்சுக்கொடியின் செயல்திறமையில் கீழ்க்கண்டப் பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது.

- குழவிக்குத் தேவையானப் பொருட்களைத் தயாரிக்க முடியாது.
- உணவுச் சத்துக்களைக் குழவிக்கு எடுத்துச் செல்ல முடியாது.
- வளரும் குழவிக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடிய பொருட்கள் சென்றடைவதைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது.

உணவூட்டக் குறைவால் தாயின் ஆரோக்கியத்துக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகள்

உணவூட்டக் குறைவினால் பாதிக்கப்பட்ட தாய், குழவிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களைத் தன் உடல் திசுக்களினின்று தருகிறாள். கர்ப்பக் காலத்தில் பல்வேறு சிறிய ஆதாரப் பொருட்களான வைட்டமின் A, துத்தநாகம், இரும்பு மற்றும் போலிக் அமிலம் இவற்றின் குறைபாடு சாதாரணமாகக் காணப்படும். இதனால் கர்ப்பத்தின் போதும், பிரசவத்தின் போதும் சிக்கல் ஏற்படும். இதனால் குறைப்பிரசவமும் மற்றும் தாய்க்கு மரணமும் ஏற்படலாம்.

உணவூட்டக் குறைவால் இளங்குழவிகளுக்கு (Infants) ஏற்படும் பாதிப்புகள்

குழவிப் பருவத்தில் ஏற்படும் உணவூட்டக் குறைவு இளங்குழவியின் உடல்நலத்தைப் பாதிக்கிறது. இத்தகையக் குழந்தைகள் குறைசத்து (deficiency) நோய்களான ரிக்கெட்ஸ், இரத்த சோகை போன்றவற்றாலும், நோய் எதிர்ப்புக் குறைவதால் தொற்று நோய்களாலும் பாதிக்கப்படுவர். எனவே கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் கூடுதல் சத்து தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வது மிகவும் அவசியம்.

கூடுதலான சக்தி

கீழ்க்கண்ட காரணங்களுக்காக கூடுதலான சக்தி கர்ப்பக் காலத்தில் தேவைப்படுகிறது

- குழவியின் வளர்ச்சிக்கும் செயல்பாட்டிற்கும்,
- நச்சுக்கொடி மற்றும் தாயின் உடலில் திசுக்கள் வளர்வதற்கும்,
- தாயின் உடல் அளவு அதிகரிப்பதால்,

50 கி.கி எடையுள்ள மாதிரி இந்தியப் பெண்ணின், (ICMR 1990) கர்ப்பத்தை எதிர்கொள்ளத் தேவையான முழு சக்திக்கான செலவு 73000 கிகலோரியாகும். பாலுட்புலுக்காக 4 கி.கி கொழுப்பு சேமித்து வைக்க உபயோகப்படுத்தும் 36000 கி.கலோரியும் இதில் அடங்கும். எனவே பாலுட்புலு தேவையான கூடுதல் சக்தி தேவைகளை சமாளிக்கவும், குழவியின் பிறப்பு எடையை உயர்த்தவும், புரத்தினைக் கலோரி உண்டாக்கும் வேலையினின்று பாதுகாக்கவும் ஒரு தினத்துக்கு 300 கி.கலோரி கூடுதலாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

புரதம்

ஒரு நாளுக்கு கூடுதலாக 15 கிராம் வீதம், அதாவது 65 கிராம் புரதம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த கூடுதல் புரதம் கீழ்க்கண்ட காரணங்களுக்காகத் தேவைப்படுகிறது.

குழவியின் வளர்ச்சி, நச்சுக் கொடி வளர்ச்சி, கர்ப்பப்பை மற்றும் மாற்பக வளர்ச்சி, தாயின் இரத்தத்தின் கன அளவு அதிகரித்தல், ஆம்னியாடிக் திரவ உற்பத்தி, பிரசவ வலி, பிரசவம், பிரசவத்திற்கு பிறகு மற்றும் பாலூட்டுவதற்கும் தயார்படுத்துதல்

ICMR வல்லுநர் குழு கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு நாளுக்கு 30 கிராம் கண்களுக்கு புலப்படும் கொழுப்பு உட்கொள்ள வேண்டும் என்று பரிந்துரைத்துள்ளது. மொத்த கலோரியில் லினோலிக் அமிலத்தின் தேவையான அளவு 45 சதவிகிதம் அமைய, இந்த அளவு கொழுப்பு இருக்க வேண்டும் என்று ஒரு ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. கண்ணுக்குத் புலப்படும் கொழுப்பினால், சில முக்கிய கொழுப்பு அமிலங்களின் தேவைகள் ஈடு செய்யப்படுகிறது.

எனவே முக்கிய கொழுப்பு அமிலங்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய 30 கிராம் கண்ணுக்கு புலப்படும் கொழுப்பு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

கால்சியம்

வளர்ந்த பெண்மணிக்கு கால்சியம் 400 மி.கி/ தினம் தேவைப்படுகிறது. கர்ப்பக் காலத்தில் தேவை 1000 மி.கி/தினமாக அதிகரிக்கிறது. இவ்வளவு கூடுதல் கால்சியம், குழவியின் எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் வளர்ச்சிக்கும், பாலூட்டும் பருவத்தில் ஏற்படும் அதிக தேவையினால், தாயின் கால்சியம் வள ஆதாரங்களைப் பாதுகாக்கவும் தேவைப்படுகிறது. முழுமையாக வளர்ச்சியடைந்த குழவியின் உடலில் 30 கிராம் கால்சியம் படிகிறது. எனவே தாயின் தேவைகளையும் கர்ப்பத்தின் கூடுதல் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்ய ICMR, 1 கிராம் கால்சியம்/தினம் பரிந்துரைத்துள்ளது.

போதுமான அளவு கால்சியம் உட்கொள்ளாவிடில் குழவியின் தேவைக்காக தாயின் எலும்புகளிலிருந்து கால்சியம் பிரித்தெடுக்கப்பட்டு, எலும்புகள் மிருதுவாகி தாய்க்கு ஆஸ்டியோபோரலிஸ் எனப்படும் நோய் உண்டாகும்

இரும்புச் சத்து

இரும்புச் சத்து தேவைகள் ஒரு நாளுக்கு 30 மி.கி-லிருந்து 38 மி.கி-யாக உயர்கிறது. இந்த கூடுதல் 8 மிகி கீழ்க்கண்ட காரணங்களால் தேவைப்படுகிறது.

அ. தாயின் உடல் திசுக்களின் பெருக்கம் சிவப்பணுக்களின் மொத்தப் பருமன் அதிகரித்தல், நச்சுக் கொடிக்குத் தேவைப்படும் இரும்புச்சத்தின் அளவு, பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் இரத்த இழப்பு.

ஆ. குழந்தைப் பிறந்து 4-6 மாதங்களுக்கு நீடிப்பதற்குத் தேவையான இரும்புச்சத்தை குழவியின் கல்லீரலில் சேமிக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தையின் முதல் உணவாகியப் பாலில் இரும்புச்சத்தின் அளவுக் குறைவாக காணப்படுகிறது. பொதுவாக குழவி பிறந்தவுடன், அவர்களின் இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்தின் அளவு 18-20 கிராம்/100 மி.லி.ஆகக் காணப்படும்.

அயோடின்

அடிப்படை வளர்சிதை மாற்ற விகிதம் அதிகரிப்பதால் அயோடின் தேவைகளும் அதிகரிக்கிறது.

துத்தநாகம்

துத்தநாக குறைவு கர்ப்பத்தை மிக மோசமாக பாதிக்கக் கூடியது. இது இன்சலினில் பகுதிப் பொருளாகக் காணப்படுகிறது. என்லைம்களிலும் காணப்படுகிறது. DNA மற்றும் RNA உருவாக்குதலில் பங்கெடுக்கிறது. இனப்பெருக்கத்தில் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.

எனவே துத்தநாக குறைவு குழவி மரணத்தையும் குழவிக்கு குறை உருவாக்கத்தையும் (malformation) ஏற்படுத்தும். மேலும் கர்ப்பப் பையில் குழவியின் வளர்ச்சி விகிதமும் பாதிப்படைகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் துத்தநாகத்தைக் குறைவாக உட்கொள்வதினால் குறைந்த எடைக் குழவிகள் உருவாதல் இரண்டு மடங்காகவும், பேறுக்காலத்திற்கு முன் பிரசவித்தல் மூன்று மடங்காகவும் உயருகிறது.

சோடியம்

திசுக்களிடையே திரவத்தின் அளவு அதிகரிக்கும் போது, சோடியத்தின் தேவையும் அதிகரிக்கிறது.

எனவே சோடியம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டால் உயிரியல் வேதிமாற்றங்கள் மற்றும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். இரத்தத்தில் சோடியத்தின் அளவு குறையும் போது (ஹைப்போநேட்ரீமியா) (hyponatraemia) சிறுநீரகம் ரெனின் என்ற ஹார்மோனை உற்பத்தி செய்து, சோடியத்தை வெளியேற்றாமல் தேக்கி வைத்து, உடலியக்கத்திற்கு கிடைக்காமல் செய்கிறது. உடலுக்கு சோடியம் கிடைக்காமல் அதிகம் களைப்புறும் போது, சோடியம் குறைவு ஏற்பட்டு உணர்ச்சியற்று மரத்துப்போதல் (edempsia), குறைவளர்ச்சி மற்றும் குறைந்த எடை குழவிகள் உருவாகும் ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

எனவே கட்டுப்பாடில்லாமல், எப்போதும் போல் சோடியம் உட்கொள்ள அறிவுரை வழங்கப்படுகிறது. நீர்த்தேக்கம் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தின் போது மட்டும் சோடியம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது.

வைட்டமின்கள்

வைட்டமின்கள் A பிறந்த குழந்தையின் கல்லீரலில் சேமித்துவைக்க வேண்டிய அளவைப் பொருத்தே கர்ப்பக் காலத்தில் வைட்டமின் A தேவைகள் கணக்கிடப்படுகிறது. கர்ப்ப காலம் முழுவதும் 25 மை.கி/ தினம் கூடுதலாகத் தேவைப்படுகிறது. இது பரிந்துரைக்கப்பட்ட திட்ட உணவு அளவுகளை விட மிகச்சிறியனவாக இருப்பதால் கூடுதல் அளவுகள் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

வைட்டமின் D

கால்சியம் உறிஞ்சுதலை அதிகப்படுத்துவதால் வைட்டமின் D அவசியமாகிறது. கால்சியத்தின் செயல் வடிவமாகிய கால்சிட்யால் (Calcidiol) மற்றும் கால்சிடிரியால் (Calcitriol) சுலபமாக நச்சுக் கொடியை அடைந்து, குழுவியின் கால்சியம் வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு உதவி புரிகிறது. புற ஊதாக் கதிர்கள் (UV rays) நம் உடல் மீது படுவதாலேயே போதுமானளவு வைட்டமின் D தயாரிக்கப்பட்டுவிடுவதால், வைட்டமின் Dயின் தேவையான அளவு பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

கொழுப்பில் கரையும் பிற வைட்டமின்கள்

இரத்த உறைதலுக்குத் தேவையான புரோதிராம்பின் தயாரிக்க வைட்டமின் K மிகவும் அவசியம். இளங்குழுவியின் இரத்தப் போக்கைத் (neonatalhaemorrhage) தடுப்பதில் மிகவும் உதவியாக இருப்பதால் தாயின் இரத்தத்தில் வைட்டமின் K அதிகமாக காணப்படுவது அவசியமாகிறது.

இந்த வைட்டமினை அதன் இயற்கை அமைப்பில், ஊசி மூலமாக தாய்க்குப் பிரசவத்திற்கு முன்னதாகவோ அல்லது இளங்குழந்தைக்கு, பிறந்தவுடனோ கொடுப்பது நடைமுறையில் உள்ளது.

தையாமின், ரைபோபிளேவின் மற்றும் நயாசின்

ஒரு சாதாரணப் பெண்ணுக்கு எந்த அடிப்படையில் இவற்றின் தேவைகள் கணக்கிடப்படுகிறதோ அதே முறையில் தான் கர்ப்பிணிக்கும் கணக்கிடப்படுகிறது.

அதாவது 0.5 மிகி/1000 கி.க. தையாமின் 0.6 மிகி/1000 கி.க. ரைபோபிளேவின் மற்றும் 6.6 மிகி/ 1000 கி.க. நயாசின் தேவைப்படுகிறது. கர்ப்பிணிகளுக்கு கலோரித் தேவைகள் அதிகரிப்பதால் இந்த வைட்டமின்களின் தேவையும் அதிகரிக்கிறது.

பைரிடாக்ஸின்

பைரிடாக்ஸின் தேவைகள் கர்ப்பக் காலத்தில் அதிகரிக்கிறது. 0.5 மி.கி/தினம் கூடுதலாக சேர்த்து 25 மி.கி/தினம் உட்கொள்ள வேண்டுமென்று ICMR குழு பரிந்துரைத்துள்ளது.

வைட்டமின் B, குழுவியின் உடலில் காணப்படும் B, அளவைப் பொறுத்து இதன் தேவைகள் ஒரு நாளைக்கு கிட்டத்தட்ட 0.3 மை.கி/தினம் என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. ICMR கூடுதலாக 0.5 மை.கி/தினம் சேர்த்து ஒரு நாளுக்கு 15 மை.கி. வைட்டமின் B, கர்ப்பணிப் பெண்களுக்குத் தேவையென வரையறுத்துள்ளது.

போலிக் அமிலம்

ஒரு சாதாரண பெண்மணிக்கு 100 மை.கி/ போலிக் அமிலம் தேவைப்படுகிறது. ICMR, கர்ப்ப காலத்திற்கு 400 மை.கி/தினம் தேவையென்று கூறியுள்ளது. போலிக் அமிலம் கீழ்க்கண்ட காரணங்களுக்காகத் தேவைப்படுகிறது.

1. கூடுதலான இரத்த உற்பத்தி (ஹெமட்டோபாய்சிஸ்) (haematopoiesis)
2. வளர்ச்சியின் அடிப்படை ஆக்கக் கூறுகளாகிய DNA மற்றும் RNA தயாரிப்பு அதிகரிப்பு. பிறந்த குழந்தைகளுக்கு முதல்நிலை மற்றும் இரண்டாம் நிலை நரம்புக்குழாய் குறைபாடுகளைத் தவிர்க்க, கருத்தரிப்பதற்கு முன்னும் கருத்தரித்த முதல் 12 வாரங்களிலும் போலிக் அமிலம் கூடுதலாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

வைட்டமின் C

குழவியின் வைட்டமின் C தேவைகள் மிகவும் குறைவாக இருப்பதால், கர்ப்பகாலத்தில் இதற்கான கூடுதல் அளவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படவில்லை. ஒரு சாதாரண பெண்ணுக்கு வரையறுக்கப்பட்ட 40 மி.கி/தினம் என்ற அளவே பாதுகாப்பான அளவாக இருப்பதால் ICMR கூடுதல் அளவுகளைப் பரிந்துரைக்கவில்லை.

கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கான சீருணவு (இலகுவான வேலை)

வ.எண். உணவு வகை அளவு (கிராம்) 1. தானியங்கள் 300 2. பயறுகள் 60 3. பால் (மி.லி) 500 4. கிழங்குகளும் வேர்களும் 100 5. கீரைகள் 150 6. காய்கறிகள் 100 7. பழங்கள் 200 8. சர்க்கரை 20 9. கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் 30 அசைவ உணவு உண்பவர்கள் 30 கிராம் பயறுகளுக்குப் பதிலாக 50 கிராம் மாமிசம்/கோழிக்கறி/மீன்/முட்டை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கர்ப்ப காலத்தில் உணவூட்டம் எப்போதும் போல அடிப்படைக் கொள்கைகளின்படி உணவூட்டம் அமைந்திட வேண்டும். ஆனால் கர்ப்ப காலத்தில் சத்துக்களின் தேவைகள் அதிகரிப்பதால், ஊட்டச்சத்து அடர்ந்த உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது ஒவ்வொரு கலோரி உட்கொள்ளும்போது, அந்த உணவு கூடவே அதிக பட்ச உணவுச் சத்துக்களையும் தருவதாக அமைய வேண்டும்.

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப மாதங்களில் உடலியல் மற்றும் ஊக்கு நீரியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால், இவர்கள் மசக்கை (Morning sickness) என்ற நிலையால் பாதிக்கப்படுவர். அந்தக் காலங்களில் சிறிய அளவுகளில் உணவு அடிக்கடி கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

திட கார்போஹைரேட் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களாகிய ரொட்டி, பிஸ்கட் மற்றும் பழங்கள் போன்றவற்றை காலை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் அவர்களைக்

குமட்டலிருந்து விடுபடச் செய்ய முடியும். அதே சமயம், பொரிக்கப்பட்ட வாசனையுள்ள, மசாலா நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

அதிகரித்துள்ளது தேவைகளைச் சமாளிக்க, அந்தத் தாய் கூடுதலாக உணவு உண்ண வேண்டும். மூன்று வேளை முழு உணவு சாப்பிடுவதை விட இடையிடையே சத்துள்ள சிற்றுண்டி களைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் உணவு உண்ணும் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கலாம். ஒரு நாளுக்கு 5-6 முறை உண்ணுவதாக அவர்களது சாப்பிடும் முறை அமைய வேண்டும். சிறந்த புரதம் அடங்கிய உணவுகளாகிய மாமிசம், பால், முட்டை, மீன் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளுவதன் மூலம் புரதத் தேவையை சமாளிக்கலாம்.

குறைந்த விலையில் அதிக புரதம் தேவையெனில் சோயாமொச்சை, நிலக்கடலை ஆகியவற்றை சாப்பிடலாம். புரதத்தின் தரத்தை அதிகரிக்க தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் ஆகியவற்றில் உள்ள தாவர புரதங்களுடன், சிறிதளவு மாமிசப் புரதம் கலந்து உண்ணலாம்.

இரும்புச்சத்தின் கூடுதல் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய முழு தானியங்கள், அவல், பொரி, உலர்ந்த பழங்கள், கீரைகள், முட்டை சத்து அதிகரிக்கப்பட்ட தானியங்கள், விலங்குகளின் உறுப்புகள் ஆகியவற்றை கொடுக்கலாம்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுப் பொருட்களாகிய பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், கூடவே அதிகமான திரவங்கள் அடங்கிய உணவுப் பொருட்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் சாதாரணமாக வரக்கூடிய மலச்சிக்கலைத் தவிர்ப்பதற்காக மேற்கூறிய உணவுப் பொருட்கள் உண்ண வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

குமட்டலும் வாந்தியும்

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப நாட்களில், காலை வேளைகளில் அதிகமாகவும், மற்ற நேரங்களிலும் ஏற்படும் குமட்டலுக்கும், வாந்திக்கும் “மசக்கை” என்று பெயர். சிறிய அளவுகளில் அடிக்கடி உணவு உண்ணுவதன் மூலம் இதிலிருந்து மீளலாம். ஆனால் சில சமயங்களில் மசக்கை அதிகமாகி ஹைபர்எமிசிஸ் கிராவிடேரம் (*hyperemesis gravidarum*) மிக அதிக அளவில் தொடர்ந்து வாந்தி எடுத்துக் கொண்டே இருப்பர். அப்போது கர்ப்பிணிகளுக்கு கவனமாக உணவு அளிக்க வேண்டும். சில சமயம் குழாய் வழியாக உணவு அளிக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்படும்.

மலச்சிக்கல்

கர்ப்பப்பை விரிவடைவதால், குடலின் கீழ்பகுதிகள் அழுத்தப்படுவதாலும், நச்சுக் கொடியில் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள், உணவுகுழல் பாதையின் தசைகளை இளக வைப்பதாலும், உடலியல் செயல்பாடுகள் குறைவதாலும் மல வெளியேற்றம் கடினமாகிறது. குறைந்த

உடற்பயிற்சி மற்றும் செயல்பாடுகள், குறைவாகத் திரவம் உட்கொள்ளாதல், உணவில் போதிய நார்ச்சத்து இன்மை ஆகியவற்றின் காரணமாகவும் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம்.

அதிக திரவம் உட்கொள்ளாதல், நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகளை உண்ணாதல் மலச்சிக்கலிலிருந்து விடுபட வழிவகுக்கும். சில சமயங்களில் குழுவியின் பளுவாலும், சிரைகளின் மீது ஏற்படும் கீழ்நோக்கு அழுத்தத்தாலும் இரத்தக் கட்டிகள் (மூலம்) (haemorrhoids) ஏற்படும்.

நெஞ்செரிச்சல்

சில கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கர்ப்பத்தின் கடைசி காலங்களில் வயிறு நிரம்பியிருப்பது போலவும், நெஞ்சு எரிவது போலவும் இருப்பதாக கூறுவர்.

கர்ப்பப்பை விரிவடைந்து வயிற்றுப் பகுதியை நிறைத்துக் கொள்வதாலும், உணவுக்குழல் குடல்வாய் சுருக்கி விரிவடைந்து இரைப்பையில் உள்ள பொருட்களை மீண்டும் உணவுக் குழலுக்குள் செலுத்துவதாலும் இவ்வுணர்ச்சிகள் ஏற்படுகிறது. இரைப்பையில் சுரக்கும் ஹைட்ரோகுளோரிக் அமிலம் உணவுடன் கலந்து மேல் நோக்கி மீண்டும் வருவதால் நெஞ்சு எரிச்சலை உண்டாக்குகிறது.

இரைப்பையில் அழுத்தத்தாலும், வயிற்றுப் பகுதியில் இடமின்மையாலும், வாயு ஏற்படுவதாலும் வயிறு நிரம்பி இருப்பது போல் தோன்றும். சிறிய அளவு உணவுகள் அடிக்கடி உண்பதாலும் உணவு வேளைகளுக்கிடையில் நிறைய திரவம் அருந்துவதாலும் இதனைத் தவிர்க்கலாம்.

நீர்த்தேக்கம் மற்றும் கால்களில் தசை பிடிப்பு

உடலியல் மாறுபாடுகளினால் கர்ப்பத்தின் கடைசி மூன்று மாதங்களில் சிறிதளவு நீர்த்தேக்கம் கால்களில் ஏற்படும். கால்களிலிருந்து திரவத்தை இருதயத்திற்கு எடுத்துச் செல்லும் சிரைகளை, விரிவடைந்த கர்ப்பப்பை அழுத்துவதால் இந்நீர்த்தேக்கம் ஏற்படுகிறது. இந்த நீர்த்தேக்கத்திற்காக சோடியத்தைக் கட்டுப்படுத்தவோ, பிறவகைத் திட்ட உணவாக மாற்றியமைக்கவோ தேவையில்லை. அதே போல் இரவு நேரங்களில் திடீரென்று தசைகள் சுருங்கி, தசை பிடிப்பு ஏற்படுவதும் உண்டு. கால்சியம் சமநிலை குலைக்கப்பட்டு, சீரம் கால்சியம் அளவுகள் குறைவதாலேயே இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

பிக்கா (Pica)

உணவு அல்லாத சில தேவையற்றப் பொருட்களான மண், சாக்கு கட்டி (Chalk) மாவுப் பொருள் (Starch) ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிட வேண்டும் என்ற உணர்ச்சியே பிக்கா எனப்படும்.

இரத்த சோகை

28 வாரங்களுக்குப் பிறகு ஹீமோகுளோபின் அளவு 10 கிராம்/ 100 மி.லி ஆக இருந்தால் ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கு இரத்த சோகை ஏற்பட்டுள்ளது என்று கருதப்படும். ஹீமோகுளோபின் அளவு 8 கிராம்/100 மி.லி ஆக குறையும் போது குறை வளர்ச்சி விகிதம் அதிகரிப்பதால் குழந்தையின் பிறப்பு எடை மிக அதிக அளவு குறையும், கர்ப்பப்பை வளர்ச்சி குறையும். செல்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதால் ஃபோலேட் (folate) தேவையும் அதிகரிக்கிறது. குறைவாக உண்பதால் ஃபோலேட்டின் அளவும் குறைகிறது. ஃபோலேட்டின் குறைவால் ஏற்படும் மெகலோ பிளாஸ்டிக் (Megaloblastic) இரத்த சோகையினால் குமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை அதிகரிக்கும்.

கர்ப்பத்தினால் ஏற்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் *Pregnancy Induced Hypertension (PIH)*

கர்ப்பத்தினால் வரும் உயர் இரத்த அழுத்தம், மட்டுமின்றி, புரோட்டீனூரியா (*Proteinuria*) (சிறுநீரில் புரதம் வெளியாதல்) நீர்த்தேக்கம், வலிப்பு அல்லது இயல்பு நிலைக் கடந்த ஆழ்ந்த உறக்க நிலை (*coma*) ஆகிய அனைத்து நோய்குறிகளின் தொகுப்பு (*Syndrome*) நிலை கர்ப்பத்தின் கடைசி மூன்று மாதங்களில் ஏற்படுகிறது.

இதனுடன் உணர்ச்சியற்று போகும் நிலை (*Eclampsia*) மற்றும் அதற்கு முற்பட்ட நிலையும் (*pre-eclampsia*) அறிகுறிகளைப் பொருத்து மாறுபடும். இதில் உணர்ச்சியற்று மரத்து போகும் நிலை மிக மோசமான உடல் நிலையைக் குறிக்கும்.

சிஸ்டோலிக் அழுத்தம் 140 மி.மீ. Hg அல்லது டயஸ்டோலிக் அழுத்தம் 90 மி.மீ. Hg அல்லது இரண்டும் சேர்த்துக் காணப்படுவது PH ஆகும். 20-30 மி.மீ. Hg சிஸ்டோலிக் அழுத்தம் அல்லது 10-15 மி.மீ. Hg டயஸ்டோலிக் அழுத்தம் அதிகரித்தாலும் அல்லது இரண்டும், இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட முறைகள் ஆறு மணிநேர இடைவெளியில் ஏற்பட்டால் அது PIH என்று கணிக்கலாம்.

PIHன் வீரியத்தைப் பொருத்து புரோட்டீனூரியா வேறு படுகிறது. உணர்ச்சியற்று மரத்துப் போதலின் முன்னிலையுடன் கூடிய நீர்த்தேக்கத்துடன் மயக்கம், தலைவலி, கண் பார்வையியில் தொந்தரவு, முகத்தில் நீர்த்தேக்கம், பசியின்மை, குமட்டல் மற்றும் வாந்தி ஏற்படும். உணர்ச்சியற்று மரத்துப்போகும் நிலை மோசமாகும் போது, பிரசவ நேரத்தில் வலிப்பு ஏற்படும். சரியான சத்துணவே இதற்கான சிகிச்சையின் அடிப்படையாகும்.

கர்ப்பகால நீரிழிவு (*Gestational diabetes mellitus*)

இரத்தத்தின் கன அளவு அதிகரிப்பதாலும், வளர்சிதை மாற்றத்தின் அளவு அதிகரிப்பதாலும் சிறிதளவு குளுக்கோஸ் சிறுநீரில் வெளியேறும். பெரும்பாலும் நிறையப் பெண்கள், பிரசவத்திற்குப் பிறகு சரியான குளுக்கோஸ் ஏற்புத் தன்மைக்கு (*Glucose tolerance*) மாறிவிடுவார்கள். ஆனால் இவர்களுக்கு 40 வயதுக்குப் பிறகு NDDM இன்சலின் சாரத நீரிழிவு வகை) நீரிழிவு வர வாய்ப்பு அதிகம். நீரிழிவுக் காணப்படும் பெண்களுக்கு உணர்ச்சியற்று மரத்துப் போகும் நிலையும் அதிகமாக காணப்படும்.

மதுபானங்கள், காஃபேன் (Caffeine) போதைப்பொருட்கள் மற்றும் புகையிலையினால் ஏற்படும் ஆபத்துக்கள்

கர்ப்பக் காலத்தில் ஆல்கஹால் பானங்கள் அருந்துவதால், குழவியின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சி அசாதாரணமாக காணப்படும். இதனால் குழவிக்கு, ஆல்கஹாலினால் ஏற்படும் Foetal Alcoholic Syndrome (FAS) ஏற்படும். FAS உடைய இளங்குழவிகள், குறைவளர்ச்சி மற்றும் குறைந்த பிறப்பு எடையுடன் காணப்படுவர். இவர்கள் சிறியத் தலை, தட்டையான நடுமுகம், மெல்லிய மேலுதடு மற்றும் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் செயல் பாதிப்பு ஆகிய குறிப்பிட்ட உடலியல் குணாதிசயங்களுடன் காணப்படுவர்.

காஃபேன் (Caffeine) நச்சுக்கொடியைக் கடந்து, குழவியின் இரத்த சுற்றோட்டத்துடன் கலக்கக் கூடியது. அதிகமாக காபி குடிக்கும் கர்ப்பிணி பெண்களுக்குக் குறைப்பிரசவம், குறைவளர்ச்சிக் குழந்தைகள் அல்லது பேறு காலத்திற்கு முன் பிறக்கும் சிறிய அளவு குழந்தைகள் போன்ற ஆபத்துக்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

கர்ப்பக்காலத்தில் மருத்துவத்திற்காகவும் அல்லது பொழுது போக்கிற்காகவும் போதைப் பொருட்கள் உபயோகப் படுத்துவது நிறையப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும். ஹெராயின், LSD, மரிஜுவானா போன்ற பொழுதுபோக்கு போதைப் பொருட்களின் உபயோகத்தால், கர்ப்பத்தில் குறைந்த எடை குழவி உண்டாதல், குறுகிய அல்லது மிகவும் நீண்ட பிரசவ வேதனை, மற்றும் கர்ப்பத்தில் குழவிக்கு பிரச்சினைகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

கர்ப்பத்தின் ஆரம்ப காலங்களில் மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி உட்கொள்ளப்படும் மருந்துகள் குழவிகள் சரியாக உருவாகாமல் போகும் தன்மையை ஏற்படுத்தும்.

கர்ப்ப காலத்தில் புகைப்பிடிப்பதால் நச்சுக் கொடியில் அசாதாரண மாற்றங்கள், குழவி வளர்ச்சிப் பாதிக்கப்பட்டு குறைவளர்ச்சி, குறைந்த பிறப்பு எடை குழந்தை ஏற்படுதல் போன்ற ஆபத்துக்கள் உள்ளது. நச்சுக்கொடிக்கு செல்லும் இரத்தத்தின் அளவு குறைந்து, அதனால் அதனுள் செல்லும் ஆக்ஸிஜன் மற்றும் உணவுச்சத்துக்களின் அளவும் பாதிக்கப்படுவதால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது. மிகவும் சீக்கிரமாக இளம் வாலிப வயது, teen age) அல்லது மிகவும் தாமதமாக (35 வயதுக்கு மேல் அல்லது இரண்டு வருட இடைவெளிக்கும் குறைவாக கர்ப்பம் தரிப்பது தாய், சேய் இருவரின் நலத்திற்கு பாதுகாப்பானது அல்ல. ஏற்றதும் அல்ல.

பாலூட்டும் காலம்

போதுமான ஊட்டச்சத்துக்கள் பாலூட்டும் காலத்தில் தாய்க்கு கொடுக்கப்பட வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில் குழந்தை பிறந்தது முதல் சில மாதங்களில் தன்னுடைய ஊட்டச்சத்து தேவைகளுக்காகத் தாயின் பாலையே சார்ந்துள்ளது. முழு வளர்ச்சியடைந்த, வேகமாக வளரும் குழந்தையின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளைத் தாய்தான் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். தன்னுடைய தேவைகளையும், குழந்தையின் கூடுதலான தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்ய, அவளுக்கு கூடுதல் ஊட்டச்சத்து தேவைப்படுகிறது. கர்ப்பகாலத்தில்

கொடுக்கப்படும் திருப்திகரமான திட்ட உணவு, ஊட்டச்சத்துக்களின் சிறப்பான சேமிப்பிற்கும், திருப்திகரமான பாலூட்டத்திற்கும் வழிவகுக்கும். பாலூட்டும் காலத்தில் ஊட்டச் சத்துக்கள் குறைவு ஏற்பட்டால், அது சுரக்கும் பாலின் அளவையும், தரத்தையும் பாதிக்கும்.

தாய்ப்பால் சுரக்கும் விதம்

ஹார்மோன் மாற்றங்களால் மாற்பகத்தின் அளவும், முலைக்காம்பின் அளவும் பெரிதாகும். கர்ப்ப காலத்தில் நச்சுக்கொடியில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன், மாற்பக சுரப்பிகளை வேகமாக வளர்ச்சியடையச் செய்யும். அதிகளவில் சுரக்கும் புரோஜஸ்டீரோன் சுரப்பி செல்களை, பால் சுரக்கும் செல்களாக மாற்றுகிறது. குழந்தை பிறந்த தருணத்தில் மாற்பக வளர்ச்சி முழுமையுற்று, பால் உற்பத்திக்கு தயாராகிவிடுகிறது. ஈஸ்ட்ரோஜனும், புரோஜஸ்டீரோனும் மாற்பக வளர்ச்சியை முழுமையடையச் செய்தாலும், மாற்பகம், பால் உற்பத்தியை குழந்தை பிறக்கும் வரை தடை செய்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் நச்சுக் கொடியில் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள், பிட்யூட்டரியில் சுரக்கும் பால் சுரப்பிற்கு காரணமான ஹார்மோன்களில் செயலாற்றலைக் குறைக்கின்றன. இதனால் பால் சுரப்பதில்லை.

பிரசவத்தின் போது நச்சுக்கொடி, திடீரென்று வெளியேற்றப்படுவதால், நச்சுக்கொடி சுரக்கும் ஹார்மோன்களும் அதனுடன் வெளியேறுகின்றன. இதனால் லாக்டோஜெனிக் ஹார்மோன் சுரப்பு அதிகரித்து, பால் உற்பத்தியையும், சுரப்பையும் உண்டு பண்ணுகிறது. பால் உற்பத்தி மற்றும் சுரப்பு குறிப்பிட்ட இரண்டு நிலைகளில் நடைபெறுகிறது.

அ. புரோலாக்டின் ரிப்ளெக்ஸ் (புரோலாக்டின் இயல் (Prolaction reflex))

குழந்தை மாற்பு காம்பை உறிஞ்ச ஆரம்பித்தவுடன், நரம்பு தூண்டுதல் தண்டு வடம் வழியாக ஹைப்போதலாமலை அடைகிறது. ஹைப்போதலாமஸ் முன் பிட்யூட்டரியைத் தூண்டுவதால் புரோலாக்டின் சுரக்கிறது. புரோலாக்டின் இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் மாற்பகத்திலுள்ள சுரப்பிகளின் சிற்றறைகளுக்கு சென்று பால் உற்பத்தியை தூண்டுகிறது.

ஆ. லெட் டவுன் ரிப்ளெக்ஸ் (பால் வெளியேற்றும் இயல் (Let down reflex))

குழந்தை உறிஞ்ச ஆரம்பித்தவுடன், நரம்பு தூண்டுதல் பின் பிட்யூட்டரியை அடைகிறது. இங்கு தான் ஆக்ஸிடோசின் சுரக்கிறது. ஆக்ஸிடோசின் மாற்பகத்திலுள்ள சுரப்பிகளின் சிற்றறை தசை செல்களை சுருங்கச் செய்கிறது. இதனால் அவை கசக்கி பிழியப்பட்டு, தாய்ப்பால் முலைக்காம்பு வழியாக பீச்சப்படுகிறது. உணர்ச்சிப்பூர்வமான மற்றும் உளவியல் ரீதியான பாதிப்புக்கள் மற்றும் தொடு உணர்ச்சிக்கு, லெட் டவுன் ரிப்ளெக்ஸ் மிகவும் நுட்பமாகச் செயல்படக்கூடியது. தாயின் உணர்ச்சிகள், குழந்தையின் அழுகுரல், குழந்தைப் பற்றிய நினைவுக் கூட இந்த நரம்பியக்கத்தைத் தூண்டக் கூடியது. அதே போல படபடப்பு, பயம் மற்றும் பதட்டம் இந்த நரம்பியக்கத்தைத் தடைசெய்யக் கூடியது. எனவே பால் கொடுக்கும்போது தாய் இயல்பாகவும், வசதியாகவும் இருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு இயல் நரம்பியக் கங்களும்

அடுத்தடுத்து நடைபெற்று பாலை வெளிப் படுத்துகின்றன. பிட்யூட்டரியிலிருந்து லாக்டோஜெனிக் ஹார்மோன்கள் சுரக்கும்வரை, கருவணு வெளியிடலுக்கு காரணமான பாலிக்கிள் ஸ்டிமுலேட்டிங் ஹார்மோன் மற்றும் லூட்டினைசிங் ஹார்மோன் ஆகியவை போதுமான அளவு சுரக்காது. இதனால் பாலூட்டுதல் ஒரு இயற்கையான கருத்தடையாக அமைகிறது.

பால் உற்பத்திக்கான தூண்டுதல் நிகழ்ச்சி

குழந்தை பாலை உறிஞ்சுதல்

- ஹைப்போதலாமஸ்
- பிட்யூட்டரி M
- பின்பிட்யூட்டரி
- முன்பிட்யூட்டரி
- புரோலாக்டினைச் ஆக்ஸிடோசினைச் சுரத்தல்
- கர்ப்பை அதனுடைய இயல்பான சுரப்பி சிற்றறைகளில் பால் உற்பத்தியை அளவுக்கு திரும்ப உதவுகிறது
- தூண்டுதல் சுரப்பி சிற்றறைகளில் தசை செல்களை சுருங்கச் செய்து பாலை வெளியேற்றுகிறது

தாய்பாலில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்

பிரசவம் ஆனவுடன் மிகக்குறைந்த அளவில் கெட்டியான, மஞ்சள் நிறமான, பிசுபிசுப்பான திரவம் சுரக்கும். இதற்கு கொலஸ்டிரம் என்று பெயர். இதில் எதிர் உயிரி அணுக்களும் வைட்டமின் A யும் அதிகம் உள்ளது. எனவே இதை வீணாக்காமல் குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டும். பால் கொடுக்க ஆரம்பித்த சில நாட்களில் தாய்க்கு பிசுபிசுப்புத் தன்மை குறைந்த, வெள்ளை நிறமான முழுமையான பால் சுரக்கிறது. இது ஊட்டச்சத்துக்களைப் பொருத்தளவில் ஒரு முழுமையான உணவு. ஆரோக்கியமான தாய்க்கு ஒரு நாளைக்கு 850 மி.லி பால் சுரக்கிறது. இதை உற்பத்தி செய்ய அவருடைய ஊட்டச்சத்து தேவைகள் ஏராளமாக அதிகரிக்கிறது.

பாலூட்டும் காலத்தில் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துக்கள்

ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு நாளுக்கு 850 மி.லி. பால் சுரக்கும் என்ற கணக்கின்படியும், அதிலுள்ள சத்துக்களின் அளவைப் பொருத்தும் ICMR பாலூட்டும் தாய்க்கு ஊட்டச்சத்துக் களைப் பரிந்துரை செய்துள்ளது. பால் சுரக்கும் அளவு ஆரம்பத்தில் அதிகரித்து ஆறு மாதம் வரை அந்த அளவு நீடிக்கும் பிறகு படிப்படியாக குறைந்துவிடும். எனவே ஊட்டச்சத்து தேவைகள், பாலூட்டும் காலத்திற்கு இரண்டு பிரிவாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது 0 - 6 மாதங்கள் ஒரு பிரிவு எனவும் 6 - 12 மாதங்கள் மற்றொரு பிரிவு எனவும் பாலூட்டும் தாய்க்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து அளவுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

சக்தி

பாலூட்டும் தாய்க்கு பால் உற்பத்திக்காக கூடுதல் சக்தி தேவைப்படுகிறது. இந்த கூடுதலாகத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவு, சுரக்கப்படும் பாலின் அளவு, பாலில் கிடைக்கும் சக்தியின் அளவு, உணவிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தியை, பாலில் கிடைக்கும் சக்தியாக மாற்றும் ஆற்றல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு கணக்கிடப்படுகிறது. ஒரு நாளுக்கு சுரக்கும் பாலின் சரியான அளவு 850 மி.லி/தினம் என்றும் பாலில் கிடைக்கும் சக்தியின் அளவு 65 கி.கலோரி/100மி.லி என்றும், உணவிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தியை, பாலில் கிடைக்கும் சக்தியாக மாற்றும் ஆற்றல் 80% என்றும் கணக்கில் கொண்டு தினசரி கூடுதல் சக்தி தேவை, பாலூட்டும் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு 550 கி.க/தினம் என பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்கெனவே சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள கொழுப்பு தரக்கூடிய சக்தியின் அளவையும் கருத்தில் கொண்டு இது கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாக நிறைய இந்தியத் தாய்மார்கள் ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகும் தொடர்ந்து பாலூட்டுவர். ஆனால் அப்போது பாலின் சுரப்புக் குறைந்து விடும். எனவே 6-12 மாதங்களுக்கு கூடுதல் சக்தித் தேவை 400 கி.க/தினம் என்று ICMR பரிந்துரைத்துள்ளது.

புரதம்

தாய்ப்பாலில் 115 கிராம் புரதம்/100 மி.லி உள்ளதால் பால் உற்பத்திக்காக, புரதத்தின் தேவையும் அதிகரிக்கிறது. பாலூட்டும் காலத்தில் முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு 25கிராம்/தினம் 6-12 மாதங்களுக்கு 18 கிராம்/தினம் கூடுதலாக புரதம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

கொழுப்பு

ICMR தினசரி 45 கிராம், கண்களுக்குப் புலப்படும் கொழுப்பு உண்ணலாம் என்று கூறியுள்ளது. பாலிலுள்ள மொத்தக் கொழுப்பின் அளவு, தாயின் திட்ட உணவைப் பொருத்து அமைவது இல்லை.

ஆனால் பாலில் உள்ள கொழுப்பின் கூட்டமைப்பு, தாயின் உணவைப் பொருத்து மாறுபடுகிறது. மேலும் பாலூட்டவதற்குத் தேவையான கூடுதல் சக்தித் தேவையைச் சமாளிக்கத் தேவையான சக்தி அடர்வினை கொழுப்பு தருகிறது.

கால்சியம்

தாய்ப்பாலில் 30-40 மி.கிகால்சியம்/100 மி.லி காணப்படுகிறது. ஒரு நாளுக்கு 850 மி.லி பால் உற்பத்தியாவதால் 300 மி.கி கால்சியம், தாய்ப்பாலில் காணப்படுகிறது. எனவே 300 மி.கி கால்சியத்தை தினமும் உற்பத்தியாகும் தாய்ப்பாலில் தக்க வைக்க, கூடுதல் கால்சியம், உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. சாப்பிடும் உணவுப் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கும்

கால்சியத்தைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளும் திறன், பாலூட்டும் தாய்க்கு 60% மட்டுமே உள்ளதால் ICMR தினசரி 1000 மி.கி கால்சியம் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு பரிந்துரைக்கிறது.

இரும்புச்சத்து

பெரும்பாலான தாய்மார்களுக்கு பாலூட்டும் காலத்தில் மாதாந்திர தீட்டு சுற்று ஏற்படுவது இல்லை. (Lactational amenorrhea) தீட்டுச்சுற்று இல்லாதக் காரணத்தால் நாள் ஒன்றுக்கு 1 மி.கி இரும்புச்சத்து சேமிக்கப்படுகிறது. இந்த சேமிப்பே, தாய்பாலில் காணப்படும் மிகக் குறைந்தளவு இரும்புச்சத்தின் அளவை சமாளிக்கப் போதுமானது. எனவே பாலூட்டும் தாயின் இரும்புச் சத்து தேவை ஒரு சாதாரணப் பெண்ணுக்குரியத் தேவையான 30 மி.கி/தினம் ஆகும்.

வைட்டமின்கள்

வைட்டமின் A தாய்ப்பாலில் காணப்படும் வைட்டமின் Aயின் அளவைக் கொண்டே, கூடுதல் தேவை அமைகிறது. சராசரியாக 300 மை.கி. வைட்டமின் A தாய்ப்பாலில் சுரக்கிறது. எனவே ICMR கூடுதல் தேவையான 350 மை.கி. பரிந்துரைக்கிறது. அதாவது நாள் ஒன்றுக்கு தேவைப்படும் ரெட்டினால் அளவு 950 மை.கி ஆகும்.

தையாமின், ரைபோபிளேவின் மற்றும் நியாசின்

கலோரி மற்றும் புரதத் தேவைகள், பாலூட்டும் காலத்தில் அதிகரிப்பதால் இந்த வைட்டமின்களில் தேவையும் அதிகரிக்கிறது. கூடுதலாகத் தேவைப்படும் சக்தியின் அளவை அடிப்படையாகக் கொண்டு, இந்த வைட்டமின்களின் தேவையைக் கணக்கிட்டாலே பாலில் சுரக்கும் அளவை சமாளிக்கப் போதுமானது. எனவே பெரியவர்களுக்கு கணக்கிடும் முறையே இங்கும் கையாளப் படுகிறது. அதாவது 0.5மி.கி/1000 கி.க. 0.6மி.கி/1000 கி.க மற்றும் 6.6 மி.கி/1000 கி.க முறையே தையாமின், ரைபோபிளேவின் மற்றும் நியாசின் தேவைப்படும் அளவாகும்.

பைரிடாக்ஸின்

ICMR கூடுதலாக 0.5 மி.கி/தினம் பரிந்துரைக்கிறது. அதாவது கர்ப்பிணிக்கு கொடுக்கும் அளவான 25 மி.கி/தினம் போதுமானது.

போலிக் அமிலம்

தாய் பாலில் காணப்படும் போலேட் அளவு 2.5 மை.கி. ICMR இதன் அடிப்படையில் 50 மை.கி. தனித்த போலேட் பரிந்துரைக்கிறது. வைட்டமின் C அஸ்கார்பிக் அமிலம் நல்லூட்டம் உள்ள இந்தியத் தாய்க்கு சுரக்கும் பாலில் 20 மி.கி வைட்டமின் C காணப்படுகிறது. இந்த அளவுடன், சமைக்கும் போது 50% வைட்டமின் C வீணாவதைக் கருத்தில் கொண்டு அந்த அளவையும் சேர்த்து நாள் ஒன்றுக்கு கூடுதலாக 40 மி.கி வைட்டமின் C வீதம் 80 மி.கி வைட்டமின் C தேவை என்று ICMR பரிந்துரைத்துள்ளது.

இலகுவான வேலை செய்யும் பாலூட்டும் தாய்க்கான சைவ சீருணவு

1. தானியங்கள் 330
2. பயறுகள், பருப்பு வகைகள் 90
3. பால் (மி.லி) 500
4. வேர்களும் கிழங்குகளும் 100
5. கீரைகள் 150
6. காய்கறிகள் 100
7. பழங்கள் 200
8. சர்க்கரை 20
9. கொழுப்பு மற்றும் எண்ணெய் 30 அசைவம் உண்பவர்கள் 30 கிராம் பருப்பு வகைகளுக்குப் பதிலாக 50 கிராம் மாமிசம்/மீன்/கோழிக்கறிமுட்டை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பாலூட்டும் காலத்திற்கான திட்ட உணவு

பாலூட்டும் தாய்க்கு, அதிக அளவில் பால் உற்பத்தியாகவும் பால்சுரக்கவும், உடலை வளர்க்கும் உணவுகள், உடலைப் பாதுகாக்கும் உணவுகள் மட்டுமன்றி சக்தி தரும் உணவுகளும் கூடுதலாக தேவைப்படுகிறது. அடிப்படை திட்ட உணவுக் கொள்கைகள் மட்டுமல்லாது கீழ்க்கண்ட வழிமுறைகளையும் பின்பற்றுவது அவசியம்.

- பால் உற்பத்திக்கு அதிக அளவு திரவம் குடிப்பது அவசியம். எனவே பால், பழச்சாறு, பால் கலந்த பானங்கள் மற்றும் நிறையத் தண்ணீர், போதுமான திரவத் தேவைக்காக குடிக்கச் சொல்லி பாலூட்டும் தாயை வலியுறுத்த வேண்டும்.
- பாலூட்டும் காலத்தில் பெருவாரியான உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். எந்த உணவையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால் வாசனை மிகுந்தப் பொருட்களும், மசாலாப் பொருட்களும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில் அவை, சுரக்கும் தாய்ப்பாலிலும் அந்த வாசனையைக் கடத்தி குழந்தை பாலை குடிக்காமல் ஒதுக்கும் நிலை ஏற்படலாம். இப்பொருட்கள் தாய்க்கு வயிற்று கோளாறுகளை (gastric distress) ஏற்படுத்தலாம்.
- பாலூட்டும் போது, எடுத்துக் கொள்ளப்படும் அனைத்து மருந்துப் பொருட்களும் அப்படியே உறிஞ்சப்பட்டு, தாயின் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து பாலிலும் சுரக்கக் கூடியது.
- எனவே பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மருந்துகள் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும் அல்லது கண்டிப்பாக மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் உண்ண வேண்டும்.

- உணவுச் சத்துக்களின் தேவை அதிகரிப்பதால் உணவின் அளவும் அதிகரிக்கிறது. எனவே உணவு வேளைகளை 5-7 ஆக அதிகரித்து, முழு உணவு வேளைகளுக்கிடையில் சிற்றுண்டிகளை வழங்கலாம்.

தாய்க்குப் போதுமான திட்ட உணவு கிடைக்காதபோது ஏற்கனவே அவள் உடலில் உள்ள சேமிப்புகளிலிருந்து சத்துக்கள் உறிஞ்சப்பட்டு பால் உற்பத்தி சீராக வைக்கப்படுகிறது. இதனால் ஊட்டச்சத்துக் குறைவு அவள் குழந்தைக்கு ஏற்படுவதற்கு முன், தாய்க்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது. வறுமையான குடும்பங்களைச் சேர்ந்த சில தாய்மார்களுக்கு குறிப்பிட்டு சொல்லக் கூடிய அளவிற்குப் பாலூட்டும் ஆற்றல் காணப்படும். இரவில் அடிக்கடி குழந்தையைப் பாலுறிஞ்ச செய்வதால் நியூரோஹியூமோரல் ரிப்ளெக்ச் (neurohumoral reflex) அடிக்கடி தூண்டப்பட்டு அதிக சுரப்பு ஏற்படலாம். எனவே அந்த தாய் ஊட்டச்சத்து குறைவால் மிகுதியாகப் பாதிக்கப்படலாம்.

எனவே போதுமான திட்ட உணவு தாயின் ஊட்டச்சத்து நிலையை சிறப்பாக வைப்பதுடன், ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு தேவையான சிறப்பான பால் உற்பத்தியையும் மேம்படுத்துகிறது.

சர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்க்கான உணவுப் பொருட்கள்

பால் உற்பத்திக்கு உதவும் உணவுகளே காலக்டோகாக்ஸ் (Galactogogues) எனப்படும். பூண்டு, பால், பாதாம், பருப்பு ஆகியவை பால் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும்.

உடலை வளர்க்கும் உணவுகளாகிய மீன் மற்றும் மாமிசம் பால் உற்பத்தியை அதிகரிப்பதாக, பாலூட்டும் தாய்மார்களிடையே நடத்திய ஆராய்ச்சிகள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

ஓமம், (ajwain) வெந்தயம் சேர்க்கப்பட்ட விசேஷ தயாரிப்புகள் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. இவை இரும்பு, புரதம், கால்சியம் மற்றும் B தொகுப்பு வைட்டமின்களைக் கொடுக்கவல்லது.

தொகுப்புரை

நிலம், நீர், காற்று, ஆகாயம் நெருப்பு என்று பஞ்சபூதங்களால் ஆனது இப்பூமி. இந்தப் பஞ்சபூதச் சுற்றுகளின் அடிப்படையில் நோய்களை அறிந்து இயற்கை முறையில் நீக்கியுள்ளனர். உடலில் தோன்றும் பல்வேறு நோய்களுக்குத் தீர்வு கண்டுள்ளனர். நோய்க்கைப்போக்கும் இயற்கை மருத்துவ உணவுகளை உட்கொண்டுள்ளனர். நோய்களுக்கு இயற்கையில் கிடைக்கும் மருந்துக்களையே பயன்படுத்தி நீக்கியுள்ளனர். பல்வேறு வயதினருக்கு ஏற்படும் கைவைத்தியம் மூலம் அகற்றியுள்ளனர். எனவே ஊட்டச்சத்து குறைபாடு இல்லாத புரதச்சத்து நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளவேண்டும். குறிப்பாகப் பெண்களுக்கு ஏற்படும் நோய்கள் மிக கவனமாகத் தீர்க்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு உடலுறுப்புகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும்பொழுது ஐம்பூதங்களின் வழி நோய்களை தமிழ் மரபுப்படி நீக்கியுள்ளனர்.

பயிற்சி வினாக்கள்

சிறு வினாக்கள்

1. ஐம்பூதங்கள் யாவை?
2. நாடித்துடிப்பு என்றால் என்ன?
3. ஆஸ்துமா அலர்ஜி என்றால் என்ன?
4. சத்துப் பொருட்கள் யாவை?
5. இரத்த சோகை நோய் - குறிப்பு வரைக .
6. இரும்புச் சத்து என்றால் என்ன?

குறு வினாக்கள்

1. பஞ்சபூதச் சுற்றுக்களின் அடிப்படையில் நோய் அறிதலை விளக்குக .
2. நோய் எதிர்ப்பு மண்டலங்களையக் குறிப்பிடுக .
3. சிறு நீரகப் பாதிப்பு ஏன் ஏற்படுகின்றது என்பது பற்றிக் கூறுக .
4. சர்க்கரை நோய் நீக்கும் முறைகளை விளக்குக .
5. உடல்நலமும் ஊட்டச்சத்தும் என்னும் தலைப்பில் குறிப்பு எழுதுக.
6. புரதங்கள் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையா நிறுவுக.
7. பாலூட்டும் காலத்தில் தேவைப்படும் ஊட்டச் சத்துகளை எழுதுக .

நெடு வினாக்கள்

1. நோய்களையும் நோய் நீக்கும் உணவு வகைகளையும் பற்றி ஆராய்க.
2. ஆண்களுக்கான ஊட்டச் சத்து உணவுகளை எடுத்தெழுதுக.
3. கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கான உணவுகளையும் மருந்துகளையும் விவரி,
4. உணவூட்டக் குறைவினால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புகளைப் பற்றிக் கட்டுரை எழுதுக.
5. பெண்களுக்குக் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களைப் பற்றிக் கருத்துரைக்க

அலகு- 3

பாட நோக்கம்

இயற்கை மருத்துவ முறைப்படி தவிர்க்கக் கூடிய உணவுகளைத் தவிர்த்து கீரைகளையும் காய்கறிகளையும் மிகதியாக உட்கொள்ள வலியுறுத்துதல்.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி

மேற்கத்திய நாடுகளில் அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி வகைகளால், விந்து அணு எண்ணிக்கை குறைவதாக ஹார்வேர்டு ஆய்வு தெரிவித்துள்ளது.

கார்பனேட்டட் பானங்கள்

கார்பனேட்டட் பானங்கள் பானங்களை அதிக அளவு குடிப்பதினால், விந்து அணுக்களின் செயல் திறன் பாதிக்கப்படுவதாக ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

பாலாடைக் கட்டி மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள பால் பொருட்கள்

பாலாடைக் கட்டி மற்றும் அதிக கொழுப்புள்ள பால் பொருட்களை அதிக அளவு எடுத்துக்கொள்வதால் விந்து அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைய வாய்ப்புள்ளதாக ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. பால் பொருட்கள் சில அத்தியாவசிய சத்துக்களான கால்சியம், விட்டமின் டி உள்ளிடவை அடங்கியதாக இருந்தாலும், விந்து அணுக்களை பாதிக்கும் என ஆய்வில் தெரியவந்துள்ளது.

சோயா உணவு வகைகள்

பாஸ்டனில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் சோயா பொருட்களை அதிக அளவு பயன்படுத்துபவர்களில் 99 சதவிகிதம் பேருக்கு விந்து அணுக்களின் எண்ணிக்கையில் பாதிப்பு ஏற்படுவதாகத் தெரியவந்துள்ளது.

கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகள்

சில தசாப்தங்களுக்கு முன்பு, கீரைகள் பெரும்பாலும் பயிரிடப்படாமல் இருந்தன, லேசுவா, சில்வரி போன்றவை பருவமழையில் சாகுபடி செய்யப்பட்ட வயல்களில் 'களைகளாக' வளரும். இவை பெரும்பாலும் பெண்களால் சேகரிக்கப்படும், மேலும் இது அவர்களின் நன்மைக்காக விவசாயிகள் அரிதாகவே எதிர்த்தனர். சத்தான குளிர்கால பசுமையான பாத்துவா போன்ற கீரைகளும் காடுகள் மற்றும் சதுப்பு நிலங்களுக்கு அருகில் இருந்து அறுவடை செய்யப்பட்டன.

உளுந்து மற்றும் பட்டாணி செடிகளின் கீரைகள் டெண்டர் விடப்பட்டபோது அறுவடை செய்யப்பட்டன, இருப்பினும் சில விவசாயிகள் இதற்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்தனர், தங்கள் வயல்களில் கூட காத்து நின்றனர். முள்ளங்கி மற்றும் பூசணி போன்ற காய்கறிகள் வயல்களில் வளர்க்கப்பட்டன, மேலும் புதிய லோபியா மற்றும் அர்ஹர் ஆகியவை பருப்புகளை விட காய்கறிகளைப் போல சமைக்க அறுவடை செய்யப்பட்டன.

கிராமங்களுக்குள் சப்பர், ஓலைகளால் வேயப்பட்ட வீடுகளின் கூரைகள், லௌகி, தோரை போன்றவற்றில் கொடிகள் வளர்க்கப்பட்டன. இவை பெரும்பாலும் பகிரந்து கொள்ளப்பட்டன, ஏனெனில் ஒரு படர் ஒரு குடும்பம் சாப்பிடுவதை விட அதிகமாக வழங்கும்.

கதீலா பர்வல் போன்ற காட்டு காய்கறிகள் காடுகளில் இருந்து சேகரிக்கப்பட்டன. பருவத்திற்கு ஏற்ப, ஆண்டு முழுவதும் பரந்த அளவிலான காய்கறிகள் மற்றும் கீரைகள் உட்கொள்ளப்பட்டன. காடுகள் மற்றும் சதுப்பு நிலங்களை பயிரிடப்பட்ட வயல்களாக மாற்றுவது காட்டுக் கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகளைக் குறைக்க வழிவகுத்தது, அதே நேரத்தில் நவீன விவசாய முறைகள் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லிகள் பயிரிடப்படாத கீரைகள் கிடைப்பதைக் கடுமையாகக் குறைத்துள்ளன.

பல பயிர்கள் சாகுபடி செய்யப்பட்ட வயல்கள் ஒற்றைப்பயிராக மாறியதாலும், ஓலைக் கூரைகள் கான்கிரீட்டால் மாற்றப்பட்டதாலும், விவசாயக் குடும்பங்களில் காய்கறிகள் வீடுகளுக்குள் கிடைப்பது குறைந்துள்ளது.

இருப்பினும், காய்கறி விவசாயம் வணிக நடவடிக்கையாக உயர்ந்துள்ளது மற்றும் கிராம சந்தைகள் பல்வேறு காய்கறிகளை வழங்குகின்றன.

இருப்பினும், காய்கறி நுகர்வுக்காக குடும்பங்கள் தங்கள் பண வருவாயை நம்பியிருப்பதை இது குறிக்கிறது. இப்போது பொதுவாக நுகரப்படும் காய்கறிகள் வெங்காயம் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு ஆகும், மேலும் ஏழை குடும்பங்கள் மற்ற காய்கறிகளை அரிதாகவே சாப்பிடுகின்றன. இளைஞர்கள் பலாக், மேத்தி போன்றவற்றைக் கீரைகளாக மட்டுமே அடையாளம் கண்டுகொள்கின்றனர், மேலும் கடந்த காலத்தின் காட்டு மற்றும் பயிரிடப்படாத கீரைகளைப் பற்றி சிறிதும் அறிந்திருக்கவில்லை.

கீரைகளின் பயன்கள்

1. கீரைகள்
2. உணவில் உட்கொள்ள வேண்டிய கீரைகளின் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு
3. பொதுவாக உட்கொள்ளப்படும் சில கீரைகளில் உள்ள சத்துக்களின் அளவு
4. இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்டிராலை குறைப்பதில் வெந்தயத்தின் பயன்பாடு

கீரைகள்

- கீரைகள், காய்கறிகள் உடல் வளர்ச்சிக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் அவசியம். இவை அதிகளவில் முக்கிய சத்துக்களை கொண்டுள்ளன.
- இந்தியாவில் பல வகை கீரைகள் உணவாக உட்கொள்ளப்படுகிறது. அவற்றில் மிகவும் பெயர் பெற்றவை, அறக்கீரை, பாலக் கீரை தண்டு கீரை, புளிச்சக் கீரை, வெந்தயக்கீரை, முருங்கக் கீரை மற்றும் புதினா தழை போன்றவையாகும்
- கீரைகள் குறிப்பாக இரும்பு மற்றும் பிற தாதுப்பொருட்களை அதிகளவில் கொண்டுள்ளன. இரும்புச் சத்து பற்றாக்குறை, இரத்த சோகையினை ஏற்படுத்துகிறது. இது கர்ப்பிணி பெண்கள், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளில் ஏற்படும் பொதுவான உடல்நல அசௌகரியமாகும்
- கீரைகள் தினமும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதின் மூலம், இரத்த சோகை வருவதை தடுத்து, நல்ல உடல் நலனை பெறலாம்
- கீரைகள் சண்ணாம்புச் சத்து, பீட்டா கரோடின், வைட்டமின்-சி போன்றவற்றை அதிகம் கொண்ட முக்கிய மூலப்பொருளாகும்
- இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வருடமும் ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட சுமார் 30000 சிறு பிள்ளைகள் வைட்டமின் ஏ குறைப்பாட்டினால் கண்பார்வை இழக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. கீரைகளில் உள்ள கரோடின் எனும் பொருளானது உடலில் வைட்டமின் ஏ வாக மாறுவதால், பார்வை இழக்கும் நிலை தடுக்கப்படுகிறது
- கீரைகளிலுள்ள கரோடின்களை பாதுகாக்க, நீண்ட நேரம் வேகவைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். அதிக நேரம் சமைப்பதினால் கீரைகளில் உள்ள கரோடின் எனும் சத்துப்பொருள் இழப்பு ஏற்படுகிறது
- கீரைகள் பி-காம்ளக்ஸ் வைட்டமின்களையும் கொண்டுள்ளது.

உணவில் உட்கொள்ள வேண்டிய கீரைகளின் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு

- பெண்களுக்கு 100 கிராம் ஒரு நாளைக்கு
- ஆண்களுக்கு 40 கிராம் ஒரு நாளைக்கு
- பள்ளி செல்லும் சிறு பிள்ளைகள் (4-6 வயது) க்கு 50 கிராம் ஒரு நாளைக்கு
- 10 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஆண்கள் பெண்கள் இருபாலருக்கும் 50 கிராம் ஒரு நாளைக்கு

பொதுவாக உட்கொள்ளப்படும் சில கீரைகளில் உள்ள சத்துக்களின் அளவு

(100 கிராம் சமைக்கக் கூடிய பகுதியில் உள்ள சத்துக்களின் அளவு)

உணவுப் பொருட்கள்	புதி னா	தண்டு கீரை	பா லக்	முருங்கைக் கீரை	கொத்தமல்லி தழை	புளிச்சக் கீரை
கேலாரிஸ்	48	45	26	92	44	56
புரதம் (கிராம்)	4.8	4.0	2.0	6.7	3.3	1.7
சுண்ணாம்பு சத்து (மி.கிராம்)	200	397	73	440	184	1720
இரும்புச்சத்து (மி.கிராம்)	15.6	25.5	10.9	7.0	18.5	2.28
கரோடின் (மைக்ரோ கிராம்)	1620	5520	558 0	6780	6918	2898
தையாமின் (மி.கிராம்)	0.05	0.03	0.03	0.06	0.05	0.07
ரைபோ ப்ளோவின் (மி.கிராம்)	0.26	0.30	0.26	0.06	0.06	0.39
வைட்டமின் சி (மில்லி கிராம்)	27.0	99	28	220	135	20.2

இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்டிரால் குறைப்பதில் வெந்தயத்தின் பயன்பாடு:

சர்க்கரை நோய் மற்றும் கொலஸ்டிரால் என்பது நமது மக்களிடையே காணப்படும் சில பொதுவான நோய்களாகும். இப்படி இரத்தத்தில் சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்டிராலின் அளவு அதிகரிப்பதின் விளைவாக மற்ற உடல்நல குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

ஐதராபாத்திலுள்ள தேசிய ஊட்டச்சத்து மையத்தின் ஆய்வுகள் படி, வெந்தயம், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்டிரால் அளவுகளைக் குறைக்கின்றன என கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சை முறைகளுடன், வெந்தயம் உட்கொள்வது, உறுதுணையாய் செயல்படுகிறது. வெந்தயம் எந்த அளவு, எந்த நிலையில் மற்றும் என்ன முன்னெச்சரிக்கைகள் கைகொள்ள வேண்டும் என்பதின் விபரம் கீழே உள்ளன.

- வெந்தயம் என்பது பொதுவாக உணவின் ருசியினை அதிகரிக்கச் செய்ய பயன்படுத்தப்படும் பொருளாகும். இது மளிகை கடைகளில் கிடைக்கும்
- வெந்தயம் அதிக நார் சத்து (50 சதவீதம்) கொண்டவை. இவை சர்க்கரை நோயாளிகளின் இரத்தம் மற்றும் சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையையும், இரத்தத்திலுள்ள அதிக கொலஸ்டிராலையும் குறைக்கின்றது. இத்தன்மையானது சமைத்த மற்றும் சமைக்காத வெந்தயத்தில் உள்ளது
- வெந்தயக்கீரையில் மேற்கண்ட நோய் குறைக்கும் தன்மைகள் காணப்படவில்லை
- உட்கொள்ள வேண்டிய வெந்தயத்தின் அளவு, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்டிராலின் அளவைப் பொறுத்தது 25 கிராம் முதல் 50 கிராம் வரை வேறுபடுகிறது.
- ஆரம்பக்காலத்தில், 25 கிராம் வெந்தயத்தை தினமும் இரண்டு வேலை, ஒரு வேலைக்கு 12.5 கிராம் (தோராயமாக இரண்டு தேக்கரண்டி) என்ற அளவில், இரண்டு முக்கிய உணவுகளாகிய காலை மற்றும் இரவு உணவுகளோடு எடுத்தும் கொள்ளலாம்
- வெந்தயத்தை இரவு முழுவதும் தண்ணீரில் ஊறவைத்தோ அல்லது பொடியாக இடித்து தண்ணீரிலும் மற்றும் மோரிலும் கலந்தோ உணவிற்கு 15 நிமிடங்கள் முன்னதாக எடுத்தக் கொள்ள வேண்டும்
- இரவு முழுவதும் ஊறவைக்கப்பட்ட விதைகள் அல்லது பொடியாக இடித்தெடுக்கப்பட்ட விதைகளை, தோசை, சப்பாத்தி, இட்லி, பொங்கல், உப்புமா, தயிர், பருப்பு மற்றும் காய்கறி கூட்டுகள் செய்யும் போது அவற்றுடன் இணைந்து பயன்படுத்தலாம். இப்படி செய்யும்போது விதைகளின் கசப்புத்தன்மை ஓரளவிற்கு குறைகிறது. இவைகளை தயார் செய்யும்போது உண்பவரின் ருசிப்புத்தன்மைக்கேற்ப உப்பையோ அல்லது புளியையோ சேர்த்து தயார் செய்யலாம்
- இரத்தத்தில் சர்க்கரை மற்றும் கொலஸ்டிரால் அதிகளவு இருக்கும்வரை இவ்விதைகளை உட்கொள்ளலாம்
- வெந்தயம் எடுத்துக்கொள்வதுடன் தினமும் நடைபயிற்ச்சி போன்ற உடற்பயிற்சிகளை செய்வதும் மிகவும் அவசியம். உடல் எடையை குறைப்பதின் மூலம், இன்சலின் ஹார்மோனின் செயல்களை அதிகரிக்க செய்யும். எனவே அதிக கேலாரிஸ் கொடுக்கக்கூடிய குறிப்பாக சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு உள்ள உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்
- இவ்விதைகளை உட்கொள்ளும் நோயாளிகளில் சிலருக்கு ஆரம்பத்தில் வயிற்றுபோக்கு மற்றும் குடலில் வாயு உற்பத்தியாவது அதிகமாக காணப்படும்

- வெந்தயத்தை உணவாக பயன்படுத்துவதுடன் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மற்ற சர்க்கரை நோய் சிகிச்சை முறைகளையும் பின்பற்ற வேண்டும். இப்படி பயன்படுத்தும்போது சர்க்கரை வியாதிக்கான மருந்துகளின் அளவு குறையலாம். ஆகிலும் உங்கள் மருத்துவர் மாத்திரமே நோயின் தன்மையை கொண்டு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய மருந்தின் அளவுகளை தீர்மானிக்க முடியும். சர்க்கரை நோயினால் திடீரென ஏற்படும் உடல் நலக் கேடுகளுக்கு உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுவது அவசியம்.

தொகுப்புரை

உடல் நலத்திற்குத் தீங்கு தரும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்களை நீக்கி உடல்நலத்திற்கு நன்மை செய்யும் உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும். கீரைகள், காய்கறிகள் உடலுக்கு வலுவூட்டத் தக்கதாகும். கீரைகள் இரும்பு மற்றும் பிற தாதுப்பொருட்களை அதிகளவில் கொண்டுள்ளன, இவ்வாறு பல்வேறு பயன் பாடுகளை இந்தக் கீரைகளும் காய்கறிகளும் கொண்டுள்ளன. எனவே தவிர்க்க வேண்டியவற்றைத் தவிர்த்து உட்கொள்ள வேண்டிய இயற்கையான கீரை, காய்கறிகளை உண்டு வந்தால் உடல் நலம்பேண வழிவகுக்கும்.

பயிற்சி வினாக்கள்**சிறு வினாக்கள்**

1. உணவில் சேர்க்கப்படும் கீரைகளின் அளவு யாது?
2. வெந்தயம் எதற்குப் பயன் படுகின்றது.?
3. சேயா உணவு வகைகளை எழுதுக .
4. கொகுப்புப் பொருட்கள் யாவை?
5. கார்பன்னேட்டட் பானங்கள் - குறிப்பு எழுதுக .

குறு வினாக்கள்

1. கீரைகளில் உள்ள சத்துக்களின் அளவுகளைப் பட்டியலிடுக .
2. சர்க்கரை நோயை நீக்குவதில் வெந்தயத்தின் பயன்பாட்டை எழுதுக .
3. பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகளை உண்ணலாமா? நிறுவுக .
4. கீரைகளின் வகைகள் யாவை?

நெடு வினாக்கள்

1. மக்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுவகைகளை எடுத்தெழுதுக .
2. கீரைகளையும் கீரைகளின் பயன்களையும் விவரிக்க .
3. உணவில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய காய்கறிகளைப் பட்டியலிடுக .

அலகு – 4

பாட நோக்கம்

பழங்கள், தானியங்கள், மலர்கள் போன்றவையும் உடலுக்கு வலுவூட்டுவதை எடுத்துரைத்தல்.

நோயற்ற வாழ்வு வாழ பழங்கள்

நோயற்ற வாழ்வு வாழ வேண்டுமானால் பழங்கள் நம் அன்றாட உணவில் தவிர்க்க முடியாத அங்கமாக இருக்க வேண்டும். முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் தாதுக்கள் இருப்பதால் அவை பல ஆரோக்கிய நன்மைகளுடன் வருகின்றன.

பழங்களை உட்கொள்வது குறைபாடு பிரச்சினைகளை குணப்படுத்தும் மற்றும் உடலின் உடலியல் செயல்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

பழங்கள் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் 10 நன்மைகள்

அத்தியாவசிய வைட்டமின்களின் சிறந்த ஆதாரம்

அவை வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் பைட்டோநியூட்ரியன்களின் சிறந்த மூலமாகும். பலவகையான பழங்களை ஃப்ரூட் சாலட் வடிவில் சாப்பிடுவது உடலின் ஆற்றல் நிலை மற்றும் ஆரோக்கியக் காரணியைத் தூண்டுவதில் நீண்ட தூரம் செல்லும்.

இருதய நோய்களைத் தடுப்பது

பழங்கள் இதயம் தொடர்பான நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோயின் அபாயத்தையும் குறைக்கின்றன ஆப்ரிகாட், ஆப்பிள், திராட்சைப்பழம் போன்ற பழங்களில் ஃபிளாவனாய்டுகள், கரோட்டினாய்டுகள், நார்ச்சத்து, பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீசியம் நிறைந்துள்ளன, அவை இதயத்தை பல நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கின்றன.

நார்ச்சத்து அதிகம்

பழங்களில் உள்ள உணவு நார்ச்சத்து இரத்தத்தில் உள்ள கொழுப்பின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும், மேலும் உடல் பருமன் மற்றும் வகை 2 நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கும் . ஸ்ட்ராபெரி, ஆப்பிள், வாழைப்பழம் மற்றும் மாம்பழம் போன்ற நார்ச்சத்து நிறைந்த பழங்களும் ஆன்டி-கார்சினோஜெனிக் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன.

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஊட்டச்சத்துக்கான சிறந்த ஆதாரம்

பழங்களில் ஃபோலேட் (ஃபோலிக் அமிலம்) உள்ளது, இது உடலில் சிவப்பு இரத்த அணுக்களை உருவாக்க உதவுகிறது. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பழங்களை (ஆரஞ்சு மற்றும் திராட்சைப்பழம்) உகந்த அளவில் உட்கொள்வது மற்றும் அவர்களின் உடலை ஃபோலிக் அமிலத்தால் வளப்படுத்துவது நல்லது . இது கருவில் உள்ள உடல் மற்றும் மனநல குறைபாடுகளின் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது.

இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது

வாழைப்பழம், ஆரஞ்சு, வெண்ணெய் போன்ற பொட்டாசியம் நிறைந்த பழங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை சாதாரணமாக பராமரிக்க உதவும் . அவற்றில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மற்றும் கொழுப்புகள் குறைவாக உள்ளன; எனவே அவை மற்ற உணவுப் பொருட்களை விட இயற்கையாகவே ஆரோக்கியமானவை.

உடல் எடையை கட்டுக்குள் வைக்கிறது

வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்கள் உடல் எடையை கட்டுப்படுத்துவதில் நன்மை பயக்கும். மேலும், பழங்களில் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் அல்லது கொலஸ்ட்ரால் இல்லை.

செரிமானத்திற்கு உதவுகிறது

அதிக நார்ச்சத்து கொண்ட பழங்கள் மலமிளக்கிய பண்புகளை தக்கவைத்து, மனித உடலில் செரிமான செயல்முறையை எளிதாக்குகின்றன. இது சிறுநீரக கற்கள் உருவாவதையும் தடுக்கிறது.

சருமம் மற்றும் கூந்தலுக்கு ஊட்டமளிக்கும்

இவற்றில் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் அதிகம் உள்ளதால், சருமத்தின் பொலிவையும், பொலிவையும் தக்க வைக்க உதவுகிறது. பப்பாளி, தேங்காய் போன்ற பழங்கள் பல்வேறு தோல் நோய்களுக்கு எதிராக போராடும். வைட்டமின் ஏ உள்ள பழங்கள் கூந்தலுக்கு பொலிவு தரும்.

உடலை ஹைட்ரேட் செய்கிறது

பெரும்பாலான பழங்களில் அதிக அளவு தண்ணீர் இருப்பதால், அவை எளிதான மற்றும் விரைவான நீரேற்றம் ஆகும். கோடை மற்றும் குளிர்காலத்தில் அவற்றின் உட்கொள்ளல் சமமாக முக்கியமானது.

நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை அதிகரிக்கிறது

பழங்களில் கால்சியம், மெக்னீசியம் மற்றும் வைட்டமின் கே மற்றும் வைட்டமின் ஈ போன்ற அத்தியாவசிய வைட்டமின்கள் நிறைந்துள்ளன. இவை பல்வேறு நாள்பட்ட கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பதோடு, கிருமிகள் மற்றும் நோய்களுக்கு எதிரான நமது எதிர்ப்பையும் மேம்படுத்தும்.

சுருக்கமாக, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை வழிநடத்தும் போது பழ நுகர்வு இன்றியமையாதது . அவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது பெரும்பாலான நோய்களைத் தடுக்கும். இருப்பினும், உடல்நலம் தொடர்பான ஏதேனும் பிரச்சனைகளை நீங்கள் கவனித்தால், அப்பல்லோ டயக்னாஸ்டிக்ஸில் நீங்களே கண்டறியவும். எந்தவொரு சிறிய அல்லது பெரிய

நோய்க்கும் நீங்கள் நிபுணர் நோயறிதல் மற்றும் சிறந்த சிகிச்சையைப் பெறலாம். உயர்தர நோயறிதல் கருவிகள் மூலம் சிறந்த மருத்துவ உதவியைப் பெறுங்கள்.

பழத்தைக் கொண்டாடியவர்கள் நம் 'பழ'ந்தமிழர்கள். 'முத்தமிழே...முக்கனியே...' என கொஞ்சிப்பேசியவர்கள் நாம். இன்றைய பீட்சா, பர்கர் யுகத்தில் பழங்களை தினசரி உணவில் எடுத்துக் கொள்வதையே, நம் சந்ததியினர் பலர் மறந்துவிட்டார்கள். உணவாகவும் மருந்தாகவும் செயல்பட்டு, நிறைவான ஊட்டச்சத்துக்களையும் அள்ளித்தருபவை கனிகள்.



பழங்களில் மிகக் குறைந்த அளவில் கொழுப்புச்சத்தும், அதிக அளவில் நார்ச்சத்தும் இருக்கிறது. இதனால் இதய நோய், உடல் பருமன், செரிமானக் குறைபாடு, மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் நம் உடலுக்குள் எட்டிப்பார்க்காது. கோடையின் வெப்பத்தைத் தணிக்கத் தர்ப்பூசணி, கிரிணி என அந்தஅந்தப் பருவத்துக்கு ஏற்ப இயற்கையே பழங்களை வாரி வழங்கி இருக்கும் நிலையில், தினமும் தொடர்ந்து பழவகைகளைச் சாப்பிடுவதே சிறந்தது. நம் ஊரில் கிடைக்கக்கூடிய சில முக்கியமான பழங்கள், அவற்றின் பலன்கள், எடுத்துக்கொள்ளும் முறைகள், தவிர்க்க வேண்டியவை பற்றி மூத்த டயட் கவுன்சலர் கிருஷ்ணமூர்த்தி பட்டியலிடுகிறார். பலம் தரும் பழங்களை நம் வாழ்க்கையோடு இணைத்துக் கொள்வோம்.



ஒரு நாளைக்கு ஐந்து கப் அளவுக்கு காய்கறி- பழங்கள் கொண்ட சரிவிகித உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

ஒருவரின் வயது, பாலினம் மற்றும் அவரது உடல் உழைப்பைப் பொருத்து பழங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அளவு வேறுபடும். பொதுவாக எவ்வளவு எடுத்துக்கொள்ளலாம் என்று அட்டவணையில் தெரிவித்துள்ளோம். இருப்பினும் அவரவர் கலோரி தேவையைப் பொறுத்து இதற்கு மேலும் பழங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

மாம்பழம்



முக்கனிகளில் முதன்மையானது. பழங்களின் அரசன். மாம்பழத்தில் நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், இரும்புச் சத்து, தாது உப்புக்கள் மற்றும் பாலிபீனாலிக் ஃபிளவனாய்ட் ஆன்டிஆக்சிடன்ட் அதிகம் உள்ளன. இதுதவிர, வைட்டமின் ஏ, பி6, சி, இ ஆகியவை நிறையவே உள்ளன.

100 கிராம் மாம்பழத்தில், 765 இன்டர்நேஷனல் யூனிட் வைட்டமின் ஏ உள்ளது. இது ஒரு நாளைக்குத் தேவையான அளவில் 25 சதவிகிதம். வைட்டமின் ஏ, பார்வை மற்றும் தோல் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் அவசியம்.

வைட்டமின் சி - நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தருகிறது. மாம்பழத்தில் மார்பகம், ரத்தப் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. நம் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலம் மேம்பட இது உதவுகிறது.

கார்போஹைட்ரேட், புரதங்கள், அமினோ அமிலங்கள், லிப்பிடுகள் மற்றும் நார்ச்சத்தும் அதிக அளவில் உள்ளது. மேலும், கால்சியம், பொட்டாசியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ மற்றும் சி போன்ற சத்துகளும் உள்ளன.

100 கிராம் மாம்பழம் சாப்பிடுவதால் 60-90 கலோரி ஆற்றல் கிடைக்கும். இது தவிர, மாம்பழத்தில் 75-85 சதவீதம் நீர்ச்சத்து உள்ளது.

100 கிராம் மாம்பழத்தில்		
ஊட்டச்சத்து	அளவு	ஒருநாளானக்கு தேவையில் பங்களிப்பு (சதவிகிதத்தில்)
ஆற்றல்	70 கி.கலோரி	3.5
கார்போஹைட்ரேட்	17 கி	13
மொத்தக் கொழுப்பு	0.27 கி	1
நார்ச்சத்து	1.80 கி	4.5
வைட்டமின் ஏ	765 இ.யூ	25.5
வைட்டமின் சி	27.7 கி	46
வைட்டமின் இ	1.12 மி.கி	7.5
வைட்டமின் கே	4.2 இ.யூ	3.5
வைட்டமின் பி6	0.134 மி.கி	10
கால்சியம்	10 மி.கி	1
தாமிரம்	0.110 மி.கி	12
இரும்பு	0.13 மி.கி	1.5
பொட்டாசியம்	156 மி.கி	4

மாம்பழத்தில் உள்ள சிலவகையான என்சைம்கள், புரதத்தை உடைத்து உடலுக்கு ஏற்ற ஊட்டச்சத்தாக மாற்றும் பணியை ஊக்குவிக்கிறது. இதில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து உள்ளதால், நல்ல செரிமானத்துக்கு உதவுகிறது. மலச்சிக்கலையும் போக்கும்.

மாம்பழத்தில் குறிப்பிடத்தகுந்த அளவில் தாமிரம் உள்ளதால், ரத்த சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்திக்கு உதவுகிறது. மேலும், இரும்புச் சத்து நிறைந்தது. எனவே, பெண்கள், கர்ப்பிணிகள், மெனோபாஸ் நிலையில் உள்ள பெண்கள் எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

பலா



ஆற்றல், நார்ச்சத்து, தாது உப்புக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் நிறைந்த பழம் இது. 100 கிராம் பலாப் பழத்தில், 95 கலோரிகளே உள்ளது. இது மிகவும் எளிதில் செரிமானத்தைக் கொடுக்கும். நார்ச்சத்து அதிக அளவில் உள்ளதால், குடலைப் பாதுகாக்கிறது, மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது. குறைந்த அளவில் வைட்டமின் ஏ மற்றும் கரோட்டின் பி உள்ளிட்ட ஃபிளவனாய்ட் உள்ளதால், பார்வைத் திறன் மேம்பாட்டில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இயற்கையான முறையில் கிடைக்கும் இந்த வைட்டமின் ஏ மற்றும் கரோட்டின்கள், நுரையீரல் மற்றும் சில வகையான புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பைத் தடுக்கிறது.

பலா எங்கு தோன்றியது என்பது பற்றி சரியான குறிப்புகள் ஏதுமில்லை. எனினும், அது இந்தியாவின் மேற்குத்தொடர்ச்சி மலைகளில் தோன்றியிருக்கலாம் என நம்பப்படுகிறது. பலா மரம், இந்தியா, பர்மா, இலங்கை, சீனா, மலேசியா, பிலிப்பைன்ஸ், பிரேசில், கென்யா ஆகிய நாடுகளில் பெரும்பாலாக வளர்கிறது.

தென்னிந்தியாவில், மாம்பழம் மற்றும் வாழைப்பழத்துக்கு அடுத்ததாக அதிகம் பயன்படுத்தப்படுவது பலா ஆகும். இந்தியாவில், 2000ஆம் ஆண்டு புள்ளிவிவரப்படி, சுமார் 14,286 ஏக்கர் பரப்பளவில் (சுமார் 1,00,000 மரங்கள்) பலா வளர்க்கப்படலாம் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பெரும்பாலும் வீட்டுத்தோட்டங்களிலும், வெற்றிலை, காப்பி, மிளகு, ஏலக்காய் தோட்டங்களில் நிழலுக்காகவும் பலா வளர்க்கப்படுகிறது. இலங்கையில், முக்கியமாக மரத்திற்காகவும், தாய்லாந்தில் பழத்திற்காகவும் வளர்க்கப்படுகிறது.

100 கிராம் பலாப்பழ சுளையில்...		
ஊட்டச்சத்து	அளவு	ஒருநாளைக்கு தேவையில் பங்களிப்பு (சதவிகிதத்தில்)
ஆற்றல்	95 கி.கலோரி	5
கார்போஹைட்ரேட்	23.5 கி	18
புரதம்	1.72 கி	3
மொத்தக் கொழுப்பு	0.64 கி	3
நார்ச்சத்து	1.5 கி	4
ஃபோலிக்	24 மை.கி	6
நியாசின்	0.92 மி.கி	6
ரிபோஃபிளேவின்	0.055 மி.கி	4
தயாமின்	0.105 மி.கி	9
வைட்டமின் ஏ	110 இ.யூ	3.5
வைட்டமின் சி	13.7 மி.கி	23
வைட்டமின் இ	0.34 மி.கி	2
பொட்டாசியம்	303 மி.கி	6.5
கால்சியம்	34 மி.கி	3.4
இரும்பு	0.6 மி.கி	7.5

பலாவில் வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது. 100 கிராம் பலாப்பழத்தில், ஒருநாளுக்குத் தேவையான வைட்டமின் சி-யில் கிட்டத்தட்ட 23 சதவிகிதம் உள்ளது. பி காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்களான பி5, நியாசின், ரிபோஃபிளேவின், ஃபோலிக் அமிலம் போன்றவை இதில் அதிக அளவில் உள்ளன.

தாது உப்புக்களில் பொட்டாசியம், மக்னீசியம், மாங்கனீஸ், இரும்புச் சத்து ஆகியவை உள்ளன. பொட்டாசியம் அதிக அளவில் உள்ளதால், சிறுநீரகப் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் மருத்துவர்களின் பரிந்துரையின்பேரில் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

வாழை



வருடம் முழுவதும் கிடைக்கக்கூடிய பழம் இது. 100 கிராம் பழத்தில் 90 கலோரியை இது தருகிறது. தவிர, வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்கள் இதில் நிறைவாக உள்ளன. வாழையில் உள்ள 'ஃபரக்டோஸ்' போன்ற எளிய சர்க்கரை, உடலுக்கு உடனடி ஆற்றலை அளிக்கிறது. விளையாட்டு வீரர்கள், தடகள வீரர்கள் இதை தினமும் எடுத்துக்கொள்ளும்போது இயற்கையான உடனடி எனர்ஜி கிடைக்கும். உடல் எடை குறைவாக உள்ள குழந்தைகளுக்குத் தினசரி வாழைப்பழம் கொடுப்பது நல்லது. இதில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து உள்ளதால், செரிமானப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

இதில் உள்ள வைட்டமின் பி6, ரத்த சோகை போன்ற குறைபாடுகள் அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளும். இதயப் ரத்தக் குழாய் பாதிப்பு மற்றும் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கும்.

பலாவில் வைட்டமின் சி நிறைந்துள்ளது. 100 கிராம் பலாப்பழத்தில், ஒருநாளுக்குத் தேவையான வைட்டமின் சி-யில் கிட்டத்தட்ட 23 சதவிகிதம் உள்ளது. பி காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்களான பி5, நியாசின், ரிபோஃபிளேவின், ஃபோலிக் அமிலம் போன்றவை இதில் அதிக அளவில் உள்ளன.

100 கிராம் வாழைப் பழத்தில்		
ஊட்டச்சத்து	அளவு	ஒருநாளைக்கு தேவையில் பங்களிப்பு (சதவிகிதத்தில்)
ஆற்றல்	90 கி.கலோரி	4.5
கார்போஹைட்ரேட்	22.84 கி	18
புரதம்	1.09 கி	2
மொத்தக் கொழுப்பு	0.33 கி	1
நார்ச்சத்து	2.60 கி	7
ஃபோலிக் அமிலம்	20 மை.கி	5
வைட்டமின் பி6	0.369 மி.கி	28
வைட்டமின் ஏ	64 இ.யூ	2
வைட்டமின் சி	8.7 மி.கி	15
பொட்டாசியம்	358 மி.கி	8
கால்சியம்	5 மி.கி	0.5
தாமிரம்	0.078 மி.கி	8
இரும்பு	0.26 மி.கி	2
மக்னீசியம்	27 மி.கி	7

தாது உப்புக்களைப் பொருத்தவரையில், தாமிரம், மக்னீசியம், மாங்கனீஸ் ஆகியவை குறிப்பிடத்தகுந்த அளவில் உள்ளன. மக்னீசியம் நம் எலும்புகளின் உறுதிக்கும், இதய பாதுகாப்புக்கும் அவசியமான தாது உப்பு.

100 கிராம் வாழைப் பழத்தில் 358 கிராம் பொட்டாசியம் உள்ளது. இது, இதயத் துடிப்பைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது, ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது போன்றவற்றைச் செய்கிறது. பொட்டாசியம் சத்து அளவுக்கு அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளும்போது இதயத் துடிப்பைப் பாதிக்கச் செய்யும். எனவே, இதய மற்றும் சிறுநீரக நோயாளிகள் டாக்டர் அல்லது டயட்டிஷியன் பரிந்துரையின்பேரில் எடுத்துக்கொள்வது அவசியம்.

மாதுளை



உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை அள்ளித்தருவதால், மாதுளம் பழத்தை 'சூப்பர் ஃபுரூட்ஸ்' என்று அழைக்கிறோம்.

உடல் எடையைக் குறைக்க நினைப்பவர்களுக்கும் கொழுப்பைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவர நினைப்பவர்களுக்கும், இந்தப் பழத்தைத் தாராளமாகப் பரிந்துரைக்கலாம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது.

இதில் உள்ள கிரானடின் பி (Granatin B) உள்ளிட்ட வேதிப்பொருட்கள் இதய நோய்க்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கின்றன. மேலும் திசுக்கள் பாதிக்கப்படுவதைத் தடுப்பதால், தோலில் சுருக்கம், கருவளையம் போன்ற சரும பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

கொலஸ்ட்ரால் கொஞ்சமும் இல்லாத பழம். 100 கிராம் மாதுளை 83 கலோரியைத் தருகிறது. 4 கிராம் நார்ச்சத்து இதில் இருப்பதால், நல்ல செரிமானத்துக்கும், செரிமான மண்டல இயக்கத்துக்கும் மிகவும் நல்லது.

100 கிராம் மாதுளையில்		
ஊட்டச்சத்து	அளவு	ஒருநாளைக்கு தேவையில் பங்களிப்பு (சதவிகிதத்தில்)
ஆற்றல்	83 கி.கலோரி	4
கார்போஹைட்ரேட்	18.7 கி	14
புரதம்	1.67 கி	3
மொத்தக் கொழுப்பு	1.17 கி	6
ஃபோலிக் அமிலம்	38 மை.கி	9.5
நியாசின்	0.293 கி	2
வைட்டமின் சி	10.2 மி.கி	17
வைட்டமின் இ	0.60 மி.கி	4
பொட்டாசியம்	236 மி.கி	5
கால்சியம்	10 மி.கி	1
இரும்பு	0.30 மி.கி	4

வைட்டமின் சி சத்தும் நிறைவாக உள்ளது. இதனால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மேம்படும். தொடர்ந்து இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வருபவர்களுக்கு, ப்ராஸ்டேட் புற்றுநோய், ப்ராஸ்டேட் பெரிதாகுதல், சர்க்கரை நோய்க்கான வாய்ப்பு குறையும்.

மேலும் இதில் ஃபோலிக் அமிலம் பி காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் நிறைவாக உள்ளதால், கர்ப்பிணிகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

உயர் ரத்த அழுத்தம், உடல் பருமன், வயிற்றுப்போக்கு, நோய்க் கிருமித் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மாதுளம் பழம் சாப்பிடுவது நல்லது.

கொய்யா



குறைந்த விலையில் கிடைப்பதால், 'ஏழைகளின் ஆப்பிள்' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில் நார்ச்சத்து நிறைவாக உள்ளதால் நல்ல மலமிளக்கியாக செயல்படுகிறது.

மேலும், இதில் உள்ள நார்ச்சத்து குடலைச் சுத்தப்படுத்தும். இதனால் குடலில் நச்சுக்கள் சேருவது தவிர்க்கப்பட்டு, குடல் புற்றுநோய் வருவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைகிறது.

100 கிராம் கொய்யாவில் 228 மி.கி வைட்டமின் சி உள்ளது. இது ஒரு நாள் தேவையைக் காட்டிலும் மூன்று மடங்கு அதிகம். அதிக அளவில் வைட்டமின் சி எடுத்துக்கொள்வது, உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும்.

இதனால் நோய் கிருமித் தொற்று, சில வகையான புற்றுநோய்த் தாக்குதலில் இருந்து உடலைக் காக்கிறது. மேலும் ரத்தக் குழாய்கள், எலும்பு, தோல், உடல் உள் உறுப்புக்கள் போன்ற உறுப்புக்களின் அடிப்படைக் கட்டமைப்பு புரதமான கொலாஜன் சேர்க்கைக்கு அவசியமாக இருக்கிறது.

100 கிராம் கொய்யாவில்		
ஊட்டச்சத்து	அளவு	ஒருநாளானக்கு தேவையில் பங்களிப்பு (சதவிகிதத்தில்)
ஆற்றல்	68 கி.கலோரி	3.5
கார்போஹைட்ரேட்	14.3 கி	11.5
புரதம்	2.55 கி	5
மொத்தக் கொழுப்பு	0.95 கி	3
ஃபோலிக் அமிலம்	48 மை.கி	12.5
நியாசின்	1.084 மி.கி	7
தயாமின்	0.067 மி.கி	5.5
வைட்டமின் ஏ	624 இ.யூ	21
வைட்டமின் சி	228 மி.கி	396
வைட்டமின் இ	0.73 மி.கி	5
பொட்டாசியம்	417 மி.கி	9
சோடியம்	2 மி.கி	0
கால்சியம்	18 மி.கி	2
தாமிரம்	18 மி.கி	2.5
துத்தநாகம்	0.23 மி.கி	2

வைட்டமின் சி-யைத் தவிர வைட்டமின் ஏ-வும் இதில் நிறைவாக இருப்பதால், கண், தோல் போன்ற உறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் உதவுகிறது. வாழைப் பழத்தைப்போலவே இதிலும் பொட்டாசியம் நிறைவாக உள்ளது. பொட்டாசியமானது செல்களின் நீர்ச்சத்துப் பராமரிப்புக்கும், இதயத் துடிப்பு மற்றும் ரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருக்கவும் மிகவும் அவசியம்.

கர்ப்பிணிகள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு மிகவும் பாதுகாப்பான உணவு. சர்க்கரை நோயாளிகள், சிறுநீரக செயல் இழப்பு, இதய பாதிப்பு உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரையின்பேரில் இதை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அன்னாசிப் பழம்



அன்னாசிப்பழச் சாறில் சிறிது கசகசாவை அரைத்துக் கலந்து குடித்தால், தூக்கமின்மை தொந்தரவு நீங்கும். அன்னாசிப்பழச் சாறுடன் திராட்சை சாறு கலந்து குடித்துவந்தால் ரத்த சோகை நீங்கும்.

தென் அமெரிக்காவைப் பூர்வீகமாகக் கொண்ட அன்னாசிப் பழம் உலகம் முழுக்கப் பரவ கப்பல் மாலுமிகள் ஒரு மிகப் பெரிய காரணம். அவர்கள் எங்கு பயணத்தை மேற்கொண்டாலும் வைட்டமின் சி குறைபாட்டால் ஏற்படக்கூடிய ஸ்கார்வி நோயைத் தவிர்ப்பதற்காக, அன்னாசிப்பழத்தை எடுத்துச்செல்வது வழக்கம். இதில் இருந்தே இந்தப் பழத்தின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்துகொள்ளலாம்.

உடலுக்குத் தேவையான சில குறிப்பிட்ட வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புக்கள் இதில் நிறைவாகவே உள்ளன.

திசுக்கள் வீக்கம் அடைவதைத் தடுக்கிறது. புற்றுநோயை எதிர்க்கும் ரசாயனப் பொருட்கள் உள்ளன. அன்னாசியைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவரும்போது எலும்பு தொடர்பான பிரச்சனைகள், செரிமானக் குறைவு, குடலில் புழு தொந்தரவு போன்றவை வராமல் தடுக்கும்.

100 கிராம் அன்னாசிப் பழத்தில்		
ஊட்டச்சத்து	அளவு	ஒருநாளான்கு தேவையில் பங்களிப்பு (சதவிகிதத்தில்)
ஆற்றல்	50 கி.கலோரி	2.5
கார்போஹைட்ரேட்	13.52 கி	10
புரதம்	0.54 கி	1
மொத்தக் கொழுப்பு	0.12 கி	1-க்கும் கீழ்
நார்ச்சத்து	1.4 கி	4
தயாமின்	0.075 மி.கி	6.5
வைட்டமின் ஏ	58 இ.யூ	2
வைட்டமின் சி	47.8 மி.கி	80
சோடியம்	1 மி.கி	0
பொட்டாசியம்	209 கி	2.5
கால்சியம்	13 மி.கி	1.3
தாமிரம்	0.110 மி.கி	12
மாங்கனீசு	0.927 மி.கி	40
துத்தநாகம்	0.12 மி.கி	1

மாங்கனீஸ் தாதுப்பொருள் இருப்பதால், எலும்பு உறுதித்தன்மைக்கு பெரிதும் உதவியாக இருக்கும். இதில் உள்ள ஆன்டிஆக்சிடன்ட்கள் கொழுப்பின் அளவைக் குறைத்து இதயத்தைப் பாதுகாக்கும். வைட்டமின் சி நிறைவாக உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்தும். குமட்டல், வாந்தியைத் தடுக்கும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு. குறிப்பாக கர்ப்பிணிகளுக்கு மார்னிங் சிக்னஸ் நேரத்தில் இது பெரிதும் உதவியாக இருக்கிறது. நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால், வயிறு செரிமானம் மற்றும் மலச்சிக்கல் பிரச்சனைக்கு நல்ல தீர்வு கிடைக்கும். செரிமானத் திறன் அதிகரிக்கும்.

குறைந்த அளவிலேயே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி போன்ற தொந்தரவு ஏற்படலாம். சிலருக்கு

அன்னாசிப்பழம் அலர்ஜியை ஏற்படுத்தும் என்பதால், அலர்ஜி பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தவிர்ப்பது நல்லது.

பொட்டாசியம் அளவு குறைவு என்பதால் சிறுநீரக செயலிழப்பு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இதை ஓரளவுக்கு எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆப்பிள்



தினமும் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டுவந்தால், அது நுரையீரல் செயல்திறனை மேம்படுத்தும். ஆப்பிளின் தோலுக்கு அடியில் அதிக உண்டச்சத்துக்கள் உள்ளன. எனவே, ஆப்பிள் தோல் சீவி சாப்பிடாமல் அட்டரீயே சாப்பிடுவது நல்லது.

நம் ஊரில் விளையக்கூடிய பழம் இல்லை என்றாலும் நம் வாழ்வில் இடம்பெறும் பழங்களுள் ஒன்றாகவே மாறிவிட்டது ஆப்பிள். தினமும் ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டுவந்தால், டாக்டரிடம் செல்லவேண்டிய அவசியமே இருக்காது என்பார்கள்.

சுவை தரும் ஆப்பிள் பழத்தில் பைட்டோ நியூட்ரியன்ட்ஸ் மற்றும் ஆன்டிஆக்சிடன்ட் அதிகம் உள்ளது. இது மனிதனின் இயல்பான வளர்ச்சி, ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்குப் பெரிதும் உதவியாக இருக்கும்.

100 கிராம் பழத்தில் 50 கலோரியே உள்ளது. நுரையீரல் உள்ளிட்ட சில வகையான புற்றுநோய்கள் வராமல் தடுக்கும். பித்தப்பை கல்லைக் கரைத்து வெளியேற்றும். ஆப்பிளில் உள்ள கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து, கொழுப்பைக் குறைத்து ஆரோக்கியம் தரும்.

100 கிராம் ஆப்பிளில்		
ஊட்டச்சத்து	அளவு	ஒருநாளைக்கு தேவையில் பங்களிப்பு (சதவிகிதத்தில்)
ஆற்றல்	50 கி.கலோரி	2.5
கார்போஹைட்ரேட்	13.81 கி	11
புரதம்	0.26 கி	0.5
மொத்தக் கொழுப்பு	0	0
நார்ச்சத்து	2.40 கி	6
வைட்டமின் ஏ	54 இ.யூ	2
வைட்டமின் சி	4.6 மி.கி	8
சோடியம்	1 மி.கி	0
பொட்டாசியம்	107 மி.கி	2

உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்று நினைப்பவர்களுக்கு, மிகச்சிறந்த உணவாக ஆப்பிள் கருதப்படுகிறது. சர்க்கரை நோய், மெட்டபாலிக் சிண்ட்ரோம், இதய நோய்கள், வயிற்றுப்போக்கு, மலச்சிக்கல் போன்றவை வராமல் தடுக்கவும் ஆப்பிள் உதவுகிறது.

ஆப்பிள் கொட்டையில் சிறிதளவு நச்சுத் தன்மை இருப்பதால், கொட்டையை அகற்றிவிட்டு சாப்பிடவேண்டும். இதனால் சிலருக்கு ஏற்படும் ஒவ்வாமையைத் தடுக்கலாம்.

குழந்தைகள், சர்க்கரை நோயாளிகள், சிறுநீரகப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் என அனைவருக்கும் ஏற்றது.

பப்பாளிப் பழம்



பப்பாளி, இளமையான தோற்றத்தை நமக்குத் தரும். நரம்புகளை வலுவூட்டி சக்தி கொடுக்கும். பல ஈறுகளை வலுவாக்கி பல சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்தும். தினமும் ஒரு பப்பாளித் துண்டை சாப்பிட்டு வர, மலச்சிக்கல் நீங்கிவிடும்.

இதன் நிறைவான ஊட்டச்சத்துக்கள், செரிமானத்துக்கு உதவும் திறன், மருத்துவ குணநலன்கள் காரணமாக அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிடவேண்டிய பழம். கண் முதல் முடி வரை உடலின் அனைத்துப் பகுதிக்கும் தேவையான சத்துக்களை அள்ளித் தரும் பழம் இது.

பப்பாளிப் பழத்தின் மென்மையான சதைப்பகுதியில் அதிக அளவில் நார்ச்சத்து உள்ளது. இதனால் வயிறு செரிமானத்துக்கு உதவி, மிகச்சிறந்த மலமிளக்கியாக செயல்படுகிறது.

இதில், வைட்டமின் சி அதிக அளவு இருப்பதால், நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்தவும், நோய்க் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடவும் உதவுகிறது.

இதில் உள்ள ரசாயனங்கள் நுரையீல், வாய் புற்றுநோய்க்கான வாய்ப்பைப் பெருமளவில் குறைக்கின்றன.

100 கிராம் பப்பாளியில்		
ஊட்டச்சத்து	அளவு	ஒருநாளானக்கு தேவையில் பங்களிப்பு (சதவிகிதத்தில்)
ஆற்றல்	39 கி.கலோரி	2
கார்போஹைட்ரேட்	9.81 கி	7.5
புரதம்	0.61 கி	1
மொத்தக் கொழுப்பு	0	0
நார்ச்சத்து	1.8 கி	4.5
நியாசின்	0.228 மி.கி	2
வைட்டமின் ஏ	1094 இ.யு	36
வைட்டமின் சி	61.8 கி	103
வைட்டமின் இ	0.73 கி	5
சோடியம்	3 மி.கி.	0
பொட்டாசியம்	257 மி.கி	5
கால்சியம்	24 மி.கி	2.5
இரும்பு	0.1 மி.கி	1
மக்னீசியம்	5 மி.கி	2.5

பப்பாளி, வைட்டமின் ஏ- சத்துக்கு மிகப் பெரிய ஆதாரமாக விளங்குகிறது. 100 கிராம் பழத்தில் 1094 இ.யு. வைட்டமின் ஏ உள்ளது. பார்வை மற்றும் ஆரோக்கியமான சருமத்துக்குப் பெரிதும் உதவியாக இருக்கிறது.

ஃபோலிக் அமிலம், வைட்டமின் பி6 போன்ற பி காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் இதில் அதிக அளவில் உள்ளன. மிககுறைவான அளவிலேயே சர்க்கரை உள்ளதால் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் சிறந்தது. சர்க்கரை நோய் வராமல் தவிர்க்க இந்தப் பழத்தை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பப்பாளியில் உள்ள பாப்பின் என்ற ரசாயனம் கர்ப்பத்தில் உள்ள சிசுவைப் பாதிக்கலாம் என்று சில ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. கர்ப்ப காலத்தில் பப்பாளி சாப்பிடுவது நல்லது என்று சில மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். எனவே, கர்ப்பம் மற்றும் பாலூட்டும் காலத்தில் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று அதன்படி எடுத்துக்கொள்வது நல்லது.

திராட்சை



ஒரு கப் பச்சை திராட்சையை தினமும் சாப்பிட்டுவந்தால், இதய நோய், நரம்பு தொடர்பான நோய்கள், மூட்டு வலி போன்றவை விரைவில் குணமடையும்.

திராட்சையைப் 'பழங்களின் அரசி' என்கின்றனர். பச்சை/வெள்ளை, சிவப்பு/பர்பிள், கருப்பு/கருநீலம் எனப் பல நிறங்களில் கிடைக்கிறது.

இதயப் பாதிப்பு, ரத்தக் குழாய் பிரச்னைகள், வெரிகோசிஸ் வெயின், உயர் ரத்த அழுத்தம் போன்ற பாதிப்புகளில் இருந்து காக்கும் ஆற்றல் திராட்சைக்கு உண்டு. மேலும் செரிமானக் குறைபாட்டைப் போக்கும்.

திராட்சையில் உள்ள ஒரு வகையான ரசாயனப் பொருள் குடல் மற்றும் ப்ராஸ்டேட் புற்றுநோயில் இருந்தும், இதய ரத்தக் குழாய் நோய்களில் இருந்தும், நரம்பு தொடர்பான பிரச்னைகளில் இருந்தும், வைரல் - பூஞ்சை நோய்த்தொற்றில் இருந்தும் நம்மைக் காக்கும் தன்மைகொண்டது. இந்த ரசாயனப் பொருள் பக்கவாதம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. ரத்தத்தில் கெட்ட கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கிறது, ரத்த குழாய்களைத் தளர்வுச் செய்வதால், மாரடைப்புக்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது.

100 கிராம் திராட்சையில் (விதை இல்லாதது)		
ஊட்டச்சத்து	அளவு	ஒருநாளைக்கு தேவையில் பங்களிப்பு (சதவிகிதத்தில்)
ஆற்றல்	69 கி.கலோரி	3.5
கார்போஹைட்ரேட்	18 கி	14
புரதம்	0.72 கி	1
மொத்தக் கொழுப்பு	0	0
நார்ச்சத்து	0.9 கி	2
வைட்டமின் ஏ	66 இ.யு	3
வைட்டமின் சி	10.8 மி.கி	18
வைட்டமின் இ	0.19	1
வைட்டமின் கே	14.6 மை.கி	12
சோடியம்	1 மி.கி	0
பொட்டாசியம்	191 மி.கி	4

யூரிக் அமிலத்தை நீர்த்துப்போகச் செய்யும் தன்மை திராட்சைக்கு உண்டு என்பதால், சிறுநீரகத்தின் செயல்திறன் மேம்படுகிறது.

வைட்டமின் சி, ஏ, கே, கரோட்டினாய்ட், பி காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் இதில் ஓரளவுக்கு உள்ளன. தாமிரம், இரும்பு, மாங்கனீஸ் போன்ற தாது உப்புக்கள் இதில் நிறைவாக உள்ளன. திராட்சையில் புளிப்பு சுவை இருப்பதால் அசிடிட்டி, அல்சர், வாயுப் பிரச்னை, நெஞ்சு எரிச்சல் பிரச்னை இருப்பவர்கள் இதை அதிக அளவில் எடுத்துக்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சிறு மற்றும் குறு தானியங்கள்

சிறு மற்றும் குறு தானியங்களில் அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் மருத்துவ பயன்கள் மற்றும் அவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவு பதார்த்தங்கள்

கம்பு

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள் : புரதம், கொழுப்புச்சத்து, தாது உப்புக்கள் நார்ச்சத்துக்கள் மற்றும் மாவுச்சத்து உள்ளது.

மருத்துவ பயன்கள்: உடல் உஷ்ணமடைய செய்வதை குறைக்கிறது. மற்றும் வயிற்றுப்புண் மலச்சிக்கலை தவிர்க்க வல்லது. சிறு மற்றும் குறு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பதார்த்தம்: கம்பு களி, கம்பு சோறு, கம்பு புட்டு கம்பு நூடுல்ஸ், கம்பு பிஸ்கட்

சோளம்

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்: புரதம், கொழுப்பு, மாவுச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கால்சியம், தயாமின், நியாசின், தாது உப்புக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து

மருத்துவ பயன்கள்: நீரிழிவு நோய் செரிமான குறைகள், ரத்தசோகை சர்க்கரை நோய் முதலியவற்றை குணப்படுத்துகிறது.

சிறு மற்றும் குறு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பதார்த்தம்: சோள சோறு, சோள களி, சோள அடை, சோள வடை, சோள பாயசம், சோள மால்ட், சோள பிஸ்கட், ரொட்டி முதலியன தயாரிக்கப்படுகிறது.

கேழ்வரகு

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்: புரதம், மாவுச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து முதலியன உள்ளன.

மருத்துவ பயன்கள்: சர்க்கரை நோய் மற்றும் ரத்தசோகை முதலியவற்றை குணப்படுத்துகிறது.

சிறு மற்றும் குறு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பதார்த்தம்: கேழ்வரகு களி, கேழ்வரகு மால்ட், கேழ்வரகு புட்டு, கேழ்வரகு ரொட்டி முதலியன தயாரிக்கப்படுகிறது.

சாமை

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்: புரதம், நார்ச்சத்து, லைசின், அமினோ அமிலம், இரும்புச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, ஈரப்பதம், கொழுப்பு, தாது உப்புக்கள் மற்றும் மாவுச்சத்து முதலியன உள்ளன.

மருத்துவ பயன்கள்: சர்க்கரை நோயை குணப்படுத்துகிறது. செரிமானத்தை எளிதாக்குகிறது. சிறு மற்றும் குறு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பதார்த்தம்: பணியாரம், சாமை சோறு, சாமை மால்ட், சாமை பிரியாணி, இணை உணவு குளுக்கோஸ் முதலியன தயாரிக்கப்படுகிறது.

திணை

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்: ஈரப்பதம், புரதம், கொழுப்புச்சத்து, தாது உப்புக்கள், நார்ச்சத்துக்கள், மாவுச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் 'பி', பாஸ்பரஸ், சுண்ணாம்புச்சத்து உள்ளது. இதயத்தை பலப்படுத்துவதற்கு உதவுகிறது. சிறு மற்றும் குறு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பதார்த்தம்: முருக்கு, சீடை, ரொட்டி முதலியன தயாரிப்பதற்கு பயன்படுகிறது.

வரகு

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்: தாது உப்புக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து அடங்கியுள்ளது.



மருத்துவ பயன்கள்: சர்க்கரை அளவை குறைக்கிறது. மூட்டுவலியை குறைக்க உதவுகிறது. சிறு மற்றும் குறு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பதார்த்தம்: முருக்கு, சீடை, வரகு சோறு, வரகு மால்ட் முதலியன தயாரிப்பதற்கு பயன்படுகிறது.

பனி வரகு

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்: ஈரப்பதம், புரதம், கொழுப்பு, நார்ச்சத்து, தாது உப்புக்கள் மற்றும் மாவுச்சத்து சர்க்கரை அளவினை குறைக்கிறது.

சிறு மற்றும் குறு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பதார்த்தம்: முறுக்கு, சீடை, அதிரசம் முதலியன தயாரிக்க உதவுகிறது.

குதிரைவாலி

அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்: நார்ச்சத்து, மாவுச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து, சுண்ணாம்புச்சத்து, பாஸ்பரஸ் மற்றும் இரும்புச்சத்து உள்ளது.

மருத்துவ பயன்கள்: உடலை சீராக வைக்க உதவுகிறது. சர்க்கரை அளவினை குறைக்க வல்லது ஆண்டி ஆக்ஸிடன்ட் ஆக வேலை செய்கிறது.

சிறு மற்றும் குறு தானியங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பதார்த்தம்: இட்லி, தோசை, உப்புமா, கூழ் மற்றும் முருக்கு, சீடை, பக்கோடா முதலியன தயாரிக்கப்படுகிறது.

சிறு மற்றும் குறு தானியங்களை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் நாம் பல்வேறு வகையான ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளிலிருந்து நமது உடலை பாதுகாக்கலாம்.



சிறு தானியங்கள் தரும் பெரும் நன்மைகள்

சிறு தானியங்கள் ஆண்டான இந்த ஆண்டில் சிறுதானியங்கள் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

பசிக்கும், ருசிக்கும் உணவருந்திய நம் தலைமுறை தற்போது தன் அடுத்த தலைமுறையின் உணவு பழக்கத்தை கண்டு வருத்தப்படுவதாக உள்ளது. சிறுதானியங்கள் என்று சொல்லப்படும் கம்பு, தினை முதலான தானியங்களை உண்ட போது இல்லாத பலவிதமான நோய்கள் தற்போது இளவயதிலேயே வந்து விடுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் சத்துக்களை விட தற்போது நச்சுக்களே அதிகம் உள்ளதால் உணவே நஞ்சாகி விடுகிறது.

கையில் சிறுதானியங்கள் என்ற வெண்ணெய் இருக்க ஆரோக்யம் என்ற நெய்யை தேடி அலைய வேண்டியதில்லை. ருசியாக பக்குவமாக சமைக்க இளம் வயதினரும் அன்றாடம் உணவில் விரும்பி உண்பர். அதில் உள்ள சத்துக்கள் எல்லா வயதினருக்கும் ஏற்றதாக உள்ளது.

தினை: இந்த தானியம் உலக அளவில் பயிரிடப்படுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. சமைப்பது எளிது. செரிமானமும் எளிதில் ஆகி சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைக்கும்.

சாமை: சாமை அதிக மருத்துவ குணம் கொண்டது. வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும் சக்தி வாய்ந்தது. மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கும். எல்லா வயதினரும் உண்ண ஏற்றது.

வரகு: வரகு தண்ணீர் அதிகம் இல்லாமல் நன்கு வளரக் கூடியது. உடல் எடையை குறைக்க வல்லது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது. பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சனைக்கு தீர்வு தருவது. கண் பார்வை தெளிவைத் தந்து ஆரோக்கியமான தேகத்தை கொடுக்கும்.

கம்பு: கம்பு உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு ஏற்றது. வயிற்றுப் புண், குடல் புண்ணை ஆற்றும் சக்தி கொண்டது. இரும்புச் சத்து, மாவுச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் வளர் பருவத்தினர் உணவாக உட்கொள்ள ஆரோக்யம் மேம்படும்.

கேழ்வரகு அல்லது ராகி: கேழ்வரகில் கால்சியம் மற்றும் பலவித சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. நீரிழிவை கட்டுப்படுத்தி உடல் எடையை குறைக்கும் . குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த உணவு. வயது அதிகமானோர் கேழ்வரகை ரெகுலராக எடுத்துக் கொள்ள எலும்புகள் வலுவாக்கி, அவர்களின் ஆரோக்யத்தை மேம்படுத்தும்.

குதிரை வாலி: இந்த தானியம் உடல் உறுப்புகளை தூய்மைப் படுத்தும் நற்குணம் கொண்டது. நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் செரிமான மண்டலத்தை சுத்தம் செய்து மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகள் வராமல் தடுக்கும். புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ளது.

சோளம்: சோளம் நம் முன்னோர் காலத்தில் அதிகம் பயிரிடப்பட்டு உணவில் இடம் பெற்றது. மாவுச்சத்து, நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது . சிறிது சாப்பிட்டாலே வயிறு நிறைந்த உணர்வு தருவதால் இதை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள சத்துக்கள் முழுமையாக கிடைப்பதோடு உடல் எடையையும் குறைக்கிறது. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்றது.

கொள்ளு: கொள்ளு தானியம் சளி, இருமலுக்கு நல்லது. மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கும். வயிறு உபாதைகளை தீர்த்து உடல் எடை குறைப்பிலும் உதவி புரிகிறது.

இவ்வாறு பல மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட சிறுதானியங்களை உணவாக எடுத்துக் கொள்ள பலன்கள் பல கிடைக்கும்.



மலர்களில் உள்ள மருத்துவ பலன்கள்

கூந்தலில் சூட்டி அழகு பார்க்கப்பட்ட பூக்கள், இறைவனுக்கு சார்த்தி பெருமை செய்யப்பட்ட பூக்கள், ஜாடிகளில் அடுக்கி அலங்கரிக்கப்பட்ட பூக்கள், பரிசளித்து பரவசப்பட்ட பூக்கள் இப்போது மருத்துவத்திலும் பெருமளவில் பயன்பட்டு வருகிறது. எந்த மலர் எந்த விதத்தில் பயனாகிறது என்பதைப் பார்ப்போம்.

மருதாணிப் பூவை தூங்கச் செல்லுமுன் தலையில் வைத்துக்கொண்டால் அல்லது படுக்கையில் வைத்துக் கொண்டால் ஆழ்ந்த தூக்கம் வரும். மனரீதியாக பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இந்தப் பூவை வைத்துக்கொண்டால் பிரச்சனை அகன்றுவிடும். மல்லிகைப் பூக்கள் களைப்பை நீக்கி புத்துணர்ச்சி தரும். கண் வியாதிகளை நீக்கும். மல்லிகை மணம் தாம்பத்திய உறவை நீடிக்கச் செய்யும். ரோஜா மலரின் இதழ்கள் வாய்ப்புண், குடல் புண், தொண்டை புண்ணை ஆற்றும்.

சீறுநீர் கடுப்பை நீக்கும். காது வலி, காதுப்புண்ணை ரோஜா தைலம் குணமாக்கும். மூலச்சூடு, மலச்சிக்கல், ரத்த சுத்திகரிப்பு போன்றவைக்கும் ரோஜா நல்ல மருந்து. இலுப்பை மலர்கள் ஆண்மைக் குறைவுக்கு அரிய மருந்து. சளி, மூக்கடைப்புக்கு தூதுவளை மலர் நல்லது.

தாமரை மலரை சுத்தம் செய்து குடிநீரில் சேர்த்து காய்ச்சி அருந்தி வந்தால் ரத்த மூலம், சித்பேதி குணமடையும். மூளை வளர்ச்சிக்கு தாமரை மலர் முக்கிய மருந்தாகும். தாமரை விதையை சாப்பிட்டால் ரத்த விருத்தி உண்டாகும். உடல் சூடு குறையும். முருங்கைப்பூ தாது வளர்ச்சிக்கு உகந்தது. வேப்பம்பூ குடலை சுத்தம் செய்து பூச்சிகளை கொல்லும். மகிழம்பூ காது வலியை சரி செய்யும். எருக்கம் பூ குஷ்டநோயை குணப்படுத்தும் என்று சித்த வைத்திய முறை கூறுகிறது.

அரளிப்பூ தலையில் உள்ள பேன்களை கொல்லும். அல்லி மலரின் இதழ்களையும், அதன் உள்பகுதியையும் அப்படியே பச்சையாகச் சாப்பிடலாம். இதனால் உஷ்ணம் குறையும். நீரிழிவு உள்ளவர்கள் அல்லிப்பூ கொதிக்க வைத்த நீரைக் குடித்தால் நோய் கட்டுப்படும். குங்குமப்பூ, புங்கைப்பூ, அத்திப்பூ, நெல்லிப்பூ, செம்பருத்திப்பூ என மருத்துவ குணம் நிறைந்த மலர்களின் எண்ணிக்கை நீண்டு கொண்டே செல்கிறது. மலர்களைக் கொண்டு மகத்தான வாழ்க்கை வாழலாம் என்று நமது பாரம்பர்ய வைத்திய முறை உறுதியாகச் சொல்கிறது.



அகத்தி பூ மருத்துவ குணங்கள்:



அகத்தி பூவில் இருக்கும் மருத்துவ குணங்கள் பீடி, சிகரெட், சுருட்டு போன்றவை பிடிப்பதால் உடலில் ஏற்படும் விஷ சூட்டினையும், பித்தம், உடல் சூடு போன்றவைகளை நீக்கிவிடும்.

முருங்கை பூ மருத்துவ குணங்கள்



முருங்கை பூ சாப்பிடுவதால் உடலில் பித்த கோளாறுகள், வாந்தி நீங்கும். அதோடு கண்கள் சூட்டை தனித்து குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும். காம உணர்வினை அதிகரிக்க செய்யும்

ஆவாரம் பூ மருத்துவ குணங்கள்

இரத்தத்திற்கு மிகவும் பயன் தரும் ஆவாரம் பூவினை 15 கிராம் அளவிற்கு நீரில் போட்டு கஷாயம் செய்து அதனுடன் பால், சர்க்கரை சேர்த்து குடித்து வர உடல் சூடு, நீர்ழிவு, நீர்க்கடுப்பு போன்ற நோய்கள் நீங்கிவிடும்.

செந்தாமம் பூ மருத்துவ குணங்கள்

செந்தாமம் பூ சாப்பிட்டு வந்தால் தீராத தலை வலி குணமாகும். அடுத்து ஜலதோஷம், க்ஷயம், வாத நோய் போன்றவை நீங்கும். அதோடு உடலை அழகாக வைத்திருக்கும்.



அத்தி பூ மருத்துவ குணங்கள்

அத்தி பூவினை சுத்தம் செய்து சிறிய சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கி பாலில் சேர்த்து நன்கு காய்ச்சி அவற்றில் சர்க்கரை சேர்த்து தினமும் சாப்பிட்டு வர உடலில் உள்ள வெப்ப தன்மை, பித்த சூடுகள் நீங்கும்.

நெல்லி பூ மருத்துவ குணங்கள்

- நீரிழிவு நோயாளிகள், நெல்லிக்காய் சாற்றில் சிறிது மஞ்சள் தூள் மற்றும் தேன் சேர்த்து கலந்து குடித்தால், நல்லது.
- நெல்லிக்காய் சாற்றினை தினமும் காலையில் எழுந்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தால், உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்புக்கள் கரைந்து உடல் எடையானது குறையும்.
- நெல்லிக்காய் ஜூஸில் சிறிது தேன் கலந்து, தினமும் இரண்டு முறை குடித்து வந்தால், ஆஸ்துமா குணமாகிவிடும்.



மாதுளம் பூ மருத்துவ குணங்கள்

உடலில் உள்ள அனல் பித்தம், ஏப்பம், வாந்தி, இரத்த மூலம் போன்ற நோய்கள் மாதுளை பூவினை சாப்பிட்டு வர நீங்கும். அது மட்டும் இல்லாமல் உடலில் இரத்தம் அதிகரித்து உடலுக்கு ஊட்டத்தினை அளிக்கும்.

செம்பருத்தி பூ மருத்துவ குணங்கள்

செம்பருத்தி பூவானது இருதயம் பலவீனம் அடைந்தவர்கள், அடிக்கடி மார்பக வலியால் அவதிப்படுபவர்கள் செம்பருத்தி பூவினை நீரில் நன்கு காய்ச்சி காலை மற்றும் மாலை வேலைகளில் குடித்து வர இதயம் நன்றாக பலம் அடையும்.

மந்தாரை பூ மருத்துவ குணங்கள்

மந்தாரை பூ உட்கொள்ளுவதால் உடல் கொதிப்பு நீங்கும். குறிப்பாக இந்த மலர் உடல் மற்றும் கண்களை எப்போதும் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும்.

பச்சை குங்குமப்பூ மருத்துவ குணங்கள்

பச்சை குங்குமப்பூ சாப்பிடுவதால் மூக்கடைப்பு, ஜலதோஷம், காதுகளில் ஏற்படும் நோய்கள், கப பித்த நோய்கள் அனைத்திற்கும் இந்த பூ தீர்வு வகிக்கிறது.

தொகுப்புரை

நோயற்ற வாழ்வு வாழ பழங்கள் உண்பது இன்றியமையாதது. பழங்களை உண்பதால் இதயநோய் தடுக்கப்படுகின்றது, நார்ச்சத்து அதிகம். உரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குகின்றது. உடல் எடையைக் கட்டுக்குள் வைக்கின்றது. நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை அதிகரிக்கின்றது. பல்வேறு பழங்கள் உடலுக்கு ஊட்டச் சத்தைக் கொடுக்கின்றன. அப்பழங்களின் பலன்கள் பலவாறு உள்ளன. இவற்றைப் போலவே சிறு மற்றும் குறு தானியங்களும் சத்து நிறைந்ததாகக் காணப்படுகின்றன. அவற்றின் நன்மைகளும் பலப்பலவாகும். மலர்களிலும் பல்வேறு மருத்துவக் குணங்கள் நிறைந்துள்ளன. இவ்வாறு பழங்கள், தானியங்கள், மலர்கள் போன்றவற்றை உணவுப் பயன்பாட்டில் மேற்கொண்டால் நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வமாக வாழ்நாள் முழுமையும் இன்பமாக வாழ இயலும்.

பயிற்சி வினாக்கள்**சிறுவினாக்கள்**

1. ஆப்பிளில் உள்ள சத்துகள் யாவை?
2. கொய்யாவின் பலன்களைக் கூறுக .
3. பனி வரகு குறிப்பு வரைக.
4. அத்திப்பூவின் மருத்துவக் குணம் யாது?
5. முருங்கைப் பூவின் மருத்துவக் குணங்கள் யாவை?
6. பச்சைக் குங்குமப்பூவின் மருத்துவக் குணங்களைக் குறிப்பிடுக .

குறு வினாக்கள்

1. மாம்பழத்தின் பலன்களை விளக்குக.
2. பப்பாளிப் பழத்தின் பயன்பாட்டை எழுதுக .
3. சிறு தானிய வகைகளைக் குறிப்பிடுக .
4. குறு தானிய வகைகளைக் குறிப்பிடுக .

நெடு வினாக்கள்

1. பழங்களை உண்பதால் ஏற்படும் பத்து நன்மைகளை எடுத்துரைக்க .
2. முக்கனிகளின் சத்துக்களை எடுத்தெழுதுக .
3. சிறுதானியங்களின் நன்மைகளை விளக்குக .
4. மலர்களில் உள்ள மருத்துவக் குணங்களை ஆராய்க .

அலகு – 5

பாட நோக்கம்

நோய்களைக் கண்டறிந்து அவற்றிற்கான மூலிகைப் பயன்பாட்டையும் விளக்குதல். சமைத்த மற்றும் சமைக்காத ஆரோக்கிய உளைவுகளைப் பட்டியலிடுதல். காலந்தோறும் தோன்றியுள்ள இயற்கை மருத்துவப் பழமொழிகளைக் கற்றல்

நோய்களுக்கு நிவாரணம் தரும் மூலிகைகளின் பயன்கள்



நாம் வீடுகளில் வளர்க்கும் பல செடிகளைச் சாதாரணமாகக் கருதுகிறோம். அவற்றில் பல மூலிகைச் செடிகள் மருத்துவ குணம் நிறைந்தவை. துளசி: மழைக்காலங்களில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு, துளசி ஓர் அருமருந்து. காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை கரகரப்பு, நுரையீரல் கோளாறுகளைப் போக்க துளசி கஷாயம், துளசி தேநீர் செய்து குடிக்கலாம்.

வெற்றிலை

குழந்தைகளுக்கு சளி, இருமலின்போது, ஒரு வெற்றிலையுடன் ஐந்து துளசி இலை சேர்த்து சாறு பிழிந்து 10 சொட்டுக் கொடுத்தால் குணமாகும். நெஞ்சுச்சளி இருந்தால் அது மலத்துடன் வெளியேறிவிடும். பாம்பு கடித்தவருக்கு வெற்றிலைச் சாறு கொடுத்தால், விஷம் முறிந்துவிடும்.

தூதுவளை

சளித் தொந்தரவுகளைப் போக்கக்கூடியது தூதுவளை. மழைக்காலங்களில் துவையல், சட்னி, சூப் என இதைச் செய்து சாப்பிட்டால் ஜலதோஷம் தீரும். தூதுவளையை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துவருவது புற்றுநோயைக்கூடத் தடுக்கும்.

ஆடாதொடை

சளி, இருமல், தொண்டைக் கட்டுக்கு ஆடாதொடை நல்மருந்து. இதன் இலையை மட்டும் நீர் சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து, வடிகட்டி தேன் சேர்த்துக் குடித்தால் ஆஸ்துமா, இருமல், காய்ச்சல் குணமாகும். காச நோயாளிகள் 40 நாள் தொடர்ந்து இதைச் சாப்பிட்டால் அதன் தீவிரம் குறையும்.

ஓமவல்லி

இருமல், சளி, ஜலதோஷத்துக்கு ஓமவல்லி முக்கிய மருந்து. இதன் இலைச்சாற்றை லேசாகச் சூடுபடுத்தி தேன் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் இருமல், மார்புச் சளி சரியாகும். மழைக்காலத்தில் மாலை நேரச் சிற்றுண்டியாக ஓமவல்லி பஜ்ஜி செய்து சாப்பிடலாம்.

கற்றாழை

கற்றாழை ஜூஸ் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல், செரிமானக் கோளாறுகள் விலகும். சர்க்கரை நோயாளிகள் தினமும் கற்றாழை ஜூஸ் அருந்தினால், சர்க்கரையின் அளவை சீராக வைத்திருக்கலாம். கற்றாழையின் வேர்தாம்பத்ய உறவு மேம்பட உதவும்.

மூலிகை இலைகளும் அதன் மருத்துவக் குணங்களும்**துளசி**

ஜீரண கோளாறுகள், காய்ச்சல், இருமல், ஈரல் சம்பந்தமான நோய்கள், காதுவலி முதலியவற்றிற்கு சிறந்தது. இரத்தத்தில் உள்ள விஷத் தன்மையை வெளியேற்றி சுத்தம் செய்கின்றது.

வில்வம்

காய்ச்சல், அனீமியா, மஞ்சள் காமாலை, சீதபேதி போன்றவற்றிற்குச் சிறந்தது. காலரா தடுப்பு மருந்தாக வில்வம் செயல்படுகிறது. சிவன் கோயில்களில் வில்வ இலை கிடைக்கும்.

அருகம்புல்

எல்லா நோய்களுக்கும் ஏற்ற சிறந்த மருந்து. காலையில் 9.00 மணிக்கு பசி ஆரம்பித்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். பசிப்பதற்கு முந்தியே சாப்பிடுவது தவறு. அருகம்புல் சாப்பிட்டு 2 மணி நேரம் கழித்து ஒரு பழம் சாப்பிட்டால் போதும். அடுத்து மதியச் சாப்பாடுதான். இந்த மாதிரி செய்தால் எல்லா நோய்களும் குணமடையும்.

உடல் எடை குறைய, கொலாஸ்டிரல் குறைய, நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்க, இரத்தப்புற்று குணமடைய அருகம்புல் ஒரு உலகப் புகழ்வாய்ந்த டானிக். இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கச் செய்வதில் சிறந்தது அருகம்புல்தான். தோல் வியாதிகள் அனைத்தும் அருகம்புல்லில் நீங்கும். இரத்தத்தில் உள்ள விஷத்தன்மைகளை வெளியேற்றுவதில் திறமையானது. விநாயகர் கோயில்களில் அருகம்புல் கிடைக்கும்.

கல்யாண முருங்கை (முள் முருங்கை)

அதிகமான பித்தத்தை நீக்கும். முடி நரைக்காமலிருக்க உதவுகிறது. காய்ச்சலைக் குறைக்கும். நீர் பிடிபும், மலமிளக்கி, மாத விடாய்த் தொல்லையை நீக்கும் கிருமிகளை

வெளியேற்றும். வீக்கங்களை குறைக்கும். நீடிப்பிவு, சீதபேதி, வாதம் குணமடையும், 17 வயது வரை வயதுக்கு வராத பெண்களுக்கு இதன் சாறு நல்ல பலன் தருகின்றது.

கொத்தமல்லி

இதுவும் நல்ல டானிக் பசியைத் தூண்டும், பித்தம் குறையும். காய்ச்சல், சளி, இருமல், மூலம், வாதம், நரம்புத்தளர்ச்சி குணமாகும். இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சர்கரையை குறைக்கவும், இரத்த அழுத்தம், கல்லடைப்பு, வலிப்பு, ஆகியவை குணமாகும். மன வலிமை மிகும். மன அமைதி, தூக்கம் கொடுக்கும். வாய் நாற்றம், பல்வலி, ஈறு வீக்கம் குறையும்.

கறிவேப்பிலை

நல்ல டானிக், பேதி, சீதபேதி, காய்ச்சல், எரிச்சல், ஈரல் கோளாறுகள் மறையும். பித்தத்தைத் தணித்து உடல் சூட்டை ஆற்றும். அதோடு கறிவேப்பிலைக் கீரை மனதுக்கு உற்சாகத்தையும் கொடுக்க வல்லது. குமட்டல், சீதபேதியால் உண்டான வயிற்று உளைச்சல், நாட்பட்ட காய்ச்சல் ஆகியவற்றைக் கறிவேப்பிலை குணப்படுத்தும். பித்த மிகுதியால் உண்டாகும் பைத்தியத்தைக் குணப்படுத்த கறிவேப்பிலை உதவுகின்றது.

புதினா

நல்ல டானிக் சிறுநீர் பிரச்சினை, ஜீரணக் கோளாறு, உஷ்ண நோய்கள் மறையும். சிறந்த மலமிளக்கி. புதினா கீரையில் நீர்ச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைடிரேட், நார்ப்பொருள் உலோகச்சத்துக்கள், பாஸ்பரஸ், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் ஏ, நிக்கோட்டினிக் ஆசிட், ரிபோ மினேவின், தயாமின் ஆகிய சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன.

கற்பூர வல்லி (ஓமவல்லி)

மிகச் சிறந்த இருமல் மருந்து. 5 இலைகளை அப்படியே சாப்பிட்டால் உடனே மூக்கடைப்பு, தொண்டை வறட்சி, இருமல் மறையும். புகழ்பெற்ற இருமல் மருந்துகளைப் போல் விரைவாக செயல் புரியும்.

வல்லாரை



நல்ல டானிக், எல்லா நோய்களையும் நீக்கும். மஞ்சள் காமாலை, அல்சர், தொழுநோய், யானைக்கால் வியாதி, பேதி, நரம்புத்தளர்ச்சி, ஞாபக சக்தி முதலியவற்றிற்கு சிறந்தது. ஒரு நேரத்திற்கு பத்து இலைகள் போதும்.

தூது வேளை



நரம்புத்தளர்ச்சி மறையும், மார்புச்சளி அகற்றும், தோல் வியாதிக்கும் நல்லது. குழந்தைகளுடைய மூளை வளர்ச்சிக்கும், ஞாபகசக்தியை வளர்ப்பதற்கும் இது சிறந்த டானிக் ஒரு நேரத்திற்கு பத்து இலைகள் போதும். காது மந்தம், நமைச்சல், உடல் இளைப்பு முதலியவற்றிற்கும் தூது வேளை நல்லது.

அந்தக் காலங்களில் வீட்டுக்கு வீடு தாத்தா, பாட்டிகள் இருப்பார்கள். குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை யாருக்கு எந்த நோய் என்றாலும் அதற்கான மூலிகைகளைக் கொண்டு கை வைத்தியம் செய்தே குணப்படுத்திவிடுவார்கள். ஆனால், இன்று அநேக வீடுகளில் தாத்தா பாட்டிகளே இல்லை. பணம், வேலை என்று பிள்ளைகள் நகர வாழ்க்கையைத் தேடிச் சென்று விட்டதால் தாத்தா, பாட்டிகளின் முக்கியத்துவம் இன்றைய குழந்தைகளுக்கு தெரியாமல் போய்விட்டது.

இன்று 60 சதவீத குழந்தைகளுக்கு தாத்தா பாட்டியின் பாசம், அரவணைப்பு கிடைப்பதில்லை. சின்னத் தும்மல், தலைவலி வந்தால் கூட இன்று உடனே டாக்டரிடம் தூக்கிச் சென்று விடுகிறார்கள். ஆனால், அந்தக் காலத்தில் தலைவலி முதல் பிரசவம் வரை வீடுகளிலேயே கை வைத்தியத்தால் பார்த்திருக்கின்றனர். வீட்டில் வளரும் மூலிகைகளைப் பறித்து உரல் அல்லது அம்மியில் வைத்து அரைத்து கசாயம் போட்டு கொடுக்க இன்று

பாட்டிமார்கள் இல்லை. கஷாயம் குடிக்க மறுக்கும் பேரனை ஓடிப் போய் பிடித்து மடியில் உட்காரவைக்க தாத்தாக்களும் இல்லை. ஆனாலும், தாத்தா, பாட்டிகள் இல்லாத குறையைப் போக்க மூலிகை இருக்கிறது நம்மிடம்.

வீட்டில் இருக்க வேண்டிய 15 மூலிகைகள், அவற்றின் பயன்பாடுகள் குறித்து நெல்லை மாவட்டம், பாபநாசத்தைச் சேர்ந்த சித்த மருத்துவர் மைக்கேல் ஜெயராசு விளக்குகிறார். “பெரும்பான்மையான வீடுகளில் மூலிகை வளர்ப்பதை விட்டுவிட்டு அழகுக்காக மலர்ச் செடிகளை வளர்த்து வருகின்றனர். ஒரு வீட்டில் 15 மூலிகைகள் எப்போதும் இருக்க வேண்டும் அவை என்னவென்றால் துளசி, தூதுவளை, சோற்றுக்கற்றாழை, மஞ்சள் கரிசாலங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி, நேத்திரப்பூண்டு, நிலவேம்பு, பூலாங்கிழங்கு, ஓமவள்ளி, அருகம்புல், பூனை மீசை, ஆடாதொடை, நொச்சி, தழுதாழை, கழற்சி ஆகியவைதான் இந்த மூலிகைகள். இந்த மூலிகைகள் ஒவ்வொன்றையும் எப்படி பயன்படுத்துவது என்று பார்ப்போம்.

துளசி



துளசியுடன் மிளகு, வெற்றிலை மற்றும் வேம்பு பட்டை ஆகியவற்றை சேர்த்து கஷாயம் வைத்து குடித்தால் காய்ச்சல் குணமாகும். துளசி இலையை புட்டு போல அவித்து, இடித்து, பிளிந்து சாறு எடுத்து தேனுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் சளி குணமாகும். துளசி இலையை சாதரணமாக மென்றுத் தின்றால் ஜீரண சக்தி அதிகரிப்பதோடு, பசியும் அதிகரிக்கும்.

தூதுவளையுடன் மிளகு சேர்த்து கஷாயம் வைத்து குடித்தால் வறட்டு இருமல் குறையும். தூதுவளை பழத்தை வத்தலாக காயவைத்து, வதக்கி சாப்பிட்டால் கண் குறைபாடுகள் நீங்கும்.

தூதுவளையில் கால்சியம் சத்துக்கள் அதிகமுள்ளதால் எலும்பையும், பற்களையும் பலப்படுத்தும். அதனால் தூதுவளை கீரையுடன் பருப்பு மற்றும் நெய் சேர்த்து சமைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதன் முள்செடி, தண்டு, இலை, வேர் ஆகியவற்றை நிழலில் 5 நாட்கள் காயவைத்து பொடி செய்து தேன் அல்லது பாலில் கலந்து சாப்பிட ஆஸ்துமா குறையும். காதுமந்தம், நமச்சல், பெருவயிறு மந்தம் ஆகியவற்றிற்கும், மூக்கில் நீர்வடிதல், வாயில் அதிக நீர் சுரப்பு, பல் ஈறுகளில் நீர்சுரத்தல், சூலை நோய் ஆகியவற்றிற்கும் தூதுவளை கீரை சிறந்தது.

சோற்றுக்கற்றாழை



இளம் பெண்களுக்கு வரும் எல்லா நோய்களையும் இது குணப்படுத்துவதால் சோற்றுக்கற்றாழைக்கு குமரிகற்றாழை என்று வேறு பெயரும் உண்டு. சோற்றுக்கற்றாழையை வெட்டி பச்சை நிறத்தோலை நீக்கிவிட்டு, 7 முதல் 8 முறை தண்ணீர்விட்டு நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து, அடுப்பில் ஏற்றி 1 கிலோ கற்றாழைக்கு 1 கிலோ கருப்பட்டியைத் தட்டிப்போட்டு கிளறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். கருப்பட்டி தூள் கரைந்து பாகு பதத்திற்கு வந்ததும் அதனுடன் கால் கிலோ தோல் உரிக்கப்பட்ட பூண்டினை போட்டு மீண்டும் கிளற வேண்டும். பூண்டு வெந்த பதத்திற்கு வந்தவுடன் இறக்கிவிட்டு தயிர்கடையும் மத்தினால் கடைய வேண்டும். அல்வா பதத்திற்கு வந்தவுடன் அதை தனியே எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காலை, மதியம் மற்றும் இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் உணவிற்குப்பின் 1 ஸ்பூன் சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல், நீர்க்கட்டிகள், நீர் எரிச்சல், மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், பெண்மலடு ஆகியவை உடனே சரியாகும். பெண்கள் மட்டுமின்றி, ஆண்களும் சாப்பிட்டால் உடல் சூடு தணிந்து உடல் வலுவாகும்.

மஞ்சள் கரிசாலாங்கண்ணி



ஞானத்திற்குரிய மூலிகை இது. இதைக் கீரையாக சாப்பிட்டால் கல்லீரல் வலுப்படும்.

5. பொன்னாங்கண்ணி



வயல்வெளிகளில் கொடுப்பை என்ற பெயரில் விளையும் மூலிகைதான் பொன்னாங்கண்ணி கீரை. 'பொன் ஆகும் காண் நீ' என்பதன் சுருக்கமே பொன்னாங்கண்ணி என்பதாகும். இதை கீரையாக சமைத்து உப்பு சேர்க்காமல் சாப்பிட்டு வந்தால் கண் பார்வை உரி பெற்று கூர்மையாகும்.

நேத்திரப்பூண்டு



இதற்கு நாலிலை குருத்து, அருந்தலைப் பொருத்தி ஆகிய வேறு பெயர்களும் உண்டு. இதன் இலைகளை தேங்காய் எண்ணையில் ஊற வைத்து வெயிலில் 5 நாட்கள் வைத்து வடிகட்டி கண்களில் இரண்டு சொட்டுகள் விட்டு வந்தால் தொடக்கக் கால கண்புரை நோய் தடுக்கப்படும்.

நிலவேம்பு



நிலவேம்பிற்கு சிறியாநங்கை என்ற பெயரும் உண்டு. பார்ப்பதற்கு மிளகாய்ச்செடி போன்று இருக்கும். நிலவேம்பு இலைகளை ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்துக் கொண்டு சிறிது மிளகு சேர்த்து

சாப்பிட்டால் விஷக்கடிகள் இறங்கும். நிலவேம்பு இலைகளை நிழலில் உலர்த்தி காயவைத்து பொடி செய்து 30 கிராம் பொடியுடன் 1 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து அதை கால் லிட்டர் அளவுக்கு வற்ற வைத்து கஷாயமாக குடித்தால் தீராத காய்ச்சலும் தீரும். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் குடும்பத்திலுள்ள அனைவருமே மாலையில் ஒரு கப் கஷாயம் குடிக்கலாம். இதற்கு ஞாயிற்றுக்கிழமை கஷாயம் என்றே பெயர் உண்டு.

பூலங்கிழங்கு

கிச்சிலி கிழங்கு என்ற பெயரில் கடைகளில்கிடைக்கும். மஞ்சளுடன் சேர்த்து அரைத்து பூசி குளித்தால் உடல் நாற்றம், வியர்வை நாற்றம் இருக்காது. குழந்தைகளை குளிப்பாட்ட ஏற்றது.

ஓமவள்ளி



கற்பூரவல்லி என்ற பெயரும் உண்டு. இதன் தண்டு, இலைச்சாறை காலை, மாலை குடித்து வந்தால் தொண்டை சதை வளர்ச்சி குணமாகும். இதன் பருமனான இலைகளை வாழைக்காய் பஜ்ஜி போல பஜ்ஜி மாவில் கலந்து பஜ்ஜியாக சுட்டு குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாம்.

அருகம்புல்



அருகம்புல், வெற்றிலை, மிளகு சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் ரத்த அழுத்தம் சுட்டுக்குள் வருவதோடு ரத்த ஓட்டமும் சீராகும். தோல் நோய்களும் குணமடையும். இவையெல்லாம் தொட்டிகளில் வைத்து வளர்க்க வேண்டியவை.

ஆடாதொடை



எல்லா இருமல் மருந்துகளும் ஆடாதொடையிலிருந்துதான் தயாரிக்கப்படுகின்றன. 100 கிராம் ஆடாதொடையை அரை விட்டர் தண்ணீருடன் சேர்த்து காய்ச்சி 125 மில்லியாக வற்ற வைத்து வடிகட்டி அதனுடன் 100 கிராம் வெல்லத்தை போட்டு மீண்டும் அடுப்பேற்றி பாகுபதத்தில் இறக்கி குழந்தைகளுக்கு கொடுத்தால் இருமல் குணமாகும். பேருகால் கர்ப்பிணிகள் 8வது மாதம் முதல் இதன் வேரை கஷாயம் செய்து தினமும் குடித்து வந்தால் சுகப்பிரசவமாவது உறுதி. ஆடாதொடை இலையை நிழலில் காயவைத்து, பொடி செய்து காலை, மாலை பாலில் சேர்த்து குடித்து வந்தால் காரணமில்லாமல் வரும் இரத்த அழுத்தம், படபடப்பு குறையும்.

பூனை மீசை மற்றும் விஷநாராயணி



இவை இரண்டுமே நமது நாட்டு மூலிகையல்ல. இதன் பூக்கள் பார்ப்பதற்கு பூனை மீசை பேன்று இருக்கும். இதன் இலைகளுடன், மிளகு, பூண்டு ஆகியவற்றை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து காலை, மாலை உணவுக்குப்பின் சாப்பிட்டால் சிறுநீரக செயலிழப்பு மற்றும் சிறுநீரக கோளாறுகளுக்கும், உப்புநீர் நோய்க்கும் உகந்தது.

நொச்சி



நீல நொச்சி, கரு நொச்சி, வெள்ளை நொச்சி என பல வகை நொச்சிகள் உள்ளது. ஆனால், எல்லவற்றிற்குமான மருத்துவ குணம் ஒன்றுதான். நொச்சி இலை, மஞ்சள் சேர்த்து ஆவி பிடிக்க எல்லா தலைவலியும் குறையும் அல்லது நொச்சி இலைகளைப் பறித்து நிழலில் மூன்று நாட்கள் உலர்த்தி தலையணை உறைக்குள் இந்த இலைகளைப் போட்டு நிரப்பி தூங்கினால் ஒற்றைத் தலைவலி குறையும். தலைவலி மாத்திரை, தலைவலி தைலம் என எதுவுமே தேவையில்லை.

தழுதாழை



தழுதாழையை வாதமடக்கி இலை என்றும் கூறுவார்கள். இந்த இலையை வெந்நீரில் போட்டு ஆவி பிடித்தால் உடல்வலி குறையும். மூட்டு வலி, மூட்டு வீக்கம் உள்ள இடத்தில் இந்த இலைகளை வைத்து கட்டினால் வலி குறையும். ஒரு செடி வைத்தாலே போதும். இதன் வேர்கள் வேகமாக பரவி பக்கக் கன்றுகள் அதிகம் முளைக்கும்.

கழற்ச்சி



இதன் காய் பல வருடங்களுக்கு முன்பு விளையாட்டுப் பொருளாகவும், தராசுகளில் எடைக்கல்லாகவும் பயன்படுத்தப்பட்டது. இதன் விதைப் பருப்பை மிளகு சேர்த்து பொடியாக செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் விதை வீக்கம் குணமாகும். இதன் இலையை விளக்கெண்ணெயில் போட்டு வதக்கி விதைப்பையில் கட்டினாலும் வீக்கம் குறையும்" என்றார்.

சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவுகள்



சமைத்த மற்றும் சமைக்கப்படாத உணவுகளை கலப்பதைத் தவிர்க்கவும்; அதற்கான காரணம் இங்கே (ஆதாரம்: கெட்டி இமேஜஸ்/திங்க்ஸ்டாக்)

சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவுகளை கலக்காததற்குப் பின்னால் அறிவியல் இருப்பதாக ஆரோக்கியம் மற்றும் குடல் பயிற்சியாளர்கள் உறுதியாக நம்புகிறார்கள் என்று பதிவு செய்யப்பட்ட உணவியல் நிபுணர் கரிமா கோயல் கூறினார். முக்கிய உணவுகளுடன் பழங்களை

சாப்பிடுவதற்கு ஒரு உதாரணம் அளித்த கோயல், உணவுக்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன் அல்லது இரண்டு மணி நேரம் கழித்து அவற்றை சாப்பிட வேண்டும் என்று குறிப்பிட்டார். “இது வயிற்றில் வாயு உருவாவதைத் தவிர்க்கவும், **வீக்கத்தைத் தடுக்கவும் உதவும்.**” என்றார் கோயல்.

இது செரிமான செயல்முறையை சிக்கலாக்கும் - பச்சை மற்றும் சமைத்த உணவுகளை கலப்பது செரிமான செயல்முறையை சிக்கலாக்கும். “சமைத்த உணவுகளைப் பற்றிப் பேசும்போது, நமது செரிமானப் பாதை அல்லது குடலுக்கு அவை ஏற்கனவே சமைத்திருப்பதால் அவற்றை ஜீரணிப்பது மிகவும் எளிதானது மற்றும் உட்கொண்டவுடன் உடல் நொதிகளை செயல்படுத்துவதன் மூலம் உடல் எளிதில் ஜீரணிக்கும். ஆனால் மூல உணவுகளின் நுகர்வு விகிதம் மெதுவாக உள்ளது,” என்று கோயல் குறிப்பிட்டார்.

இது செரிமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகிறது - நாம் ஒரு உணவில் பச்சை மற்றும் சமைத்த உணவுகளை கலக்கும்போது, அது செரிமான பிரச்சனைகள் மற்றும் ஏப்பம், வாயு, அஜீரணம் போன்ற அசௌகரியங்களை ஏற்படுத்துகிறது. இதற்குக் காரணம், மூல உணவுகளை ஜீரணிக்க நம் உடலுக்கு அதிக ஆற்றலும் முயற்சியும் தேவைப்படுகிறது. சமைத்தவற்றை விட. உணவை மெல்லுவது செரிமானத்தின் முதல் படியாகும், மேலும் ஒரு உணவை முறையற்ற முறையில் மென்று சாப்பிடும் போது அது செரிமான கோளாறுகளை ஏற்படுத்துகிறது. “ஒரு உணவை சமைக்கும் போது, உணவின் சில நார்ச்சத்து மற்றும் தாவர செல் சுவர்கள் உடைந்து, உணவு செரிமானம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து உறிஞ்சுதல் செயல்முறையை எளிதாக்குகிறது” என்று கோயல் கூறினார்.

இது உணவின் செரிமானத்தை பாதிக்கிறது - நீங்கள் உட்கொள்ளும் எந்த உணவும் அதன் அனைத்து ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் பெற முடிந்தால் மற்றும் அதன் ஊட்டச்சத்துக்களை நன்றாக உறிஞ்சி இருந்தால் ஆரோக்கியமானது. இது உணவு செரிமானம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் உண்ணும் உணவு பச்சையாக இல்லாமல் சமைத்த வடிவத்தில் இருக்கும் போதெல்லாம், அது **ஜீரணிக்கக்கூடியதாக இருக்கும்**அத்துடன் சத்துக்களுக்கு எதிரான சத்துக்களும் இல்லை. ஆன்டி-ன்யூட்ரியண்ட்ஸ் என்பது தாவர உணவுகளில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சும் உடலின் திறனைத் தடுக்கும் கலவைகள் ஆகும். குடலில் வாயு உருவாவதற்கு கூட அவை தான் காரணம் என்று கோயல் கூறினார்.

சமைத்த உணவுகளை பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படவில்லை என்பதை தெளிவுபடுத்திய கோயல், ஆரோக்கியமான குடலுக்காக அவற்றை ஒன்றாக உட்கொள்ளாமல் ஒரு உணவு முறையை உருவாக்குவதே யோசனை என்று கூறினார். “பச்சை மற்றும் சமைத்த உணவுகள் இரண்டும் அவற்றின் சொந்த நன்மைகள் மற்றும் வரம்புகளைக் கொண்டுள்ளன. எனவே இரண்டையும் சேர்ப்பது நமது ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது, ஆனால் ஒன்றாக இல்லை!” டாக்டர் டிம்பிள் குறிப்பிட்டார்.

ஆயுர்வேத மற்றும் குடல் ஆரோக்கிய பயிற்சியாளரான டாக்டர் டிம்பிள் ஜந்தாவும் இன்ஸ்டாகிராமில் இந்த விஷயத்தில் ஒரு தகவலறிந்த இடுகையைப் பகிர்ந்துள்ளார்.

“சமைத்த உணவுகளை சமைக்காத உணவுகளுடன் ஒருபோதும் கலக்காதீர்கள்! இது விக்கத்திற்கு வழிவகுக்கிறது” டாக்டர் ஜந்தா கூறினார்.

உணவு உப்புசம் ஒரு நோய் அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் - இது நீங்கள் உண்ட உணவுகள், தவறான உணவுப் பொருட்களின் கலவைகள், செரிக்கப்படாத உணவுகள் ஆகியவற்றின் நேரடி விளைவு, மற்றும் முந்தைய நாளிலிருந்து அகற்றப்படாத கழிவுகள், ” என்று அவர் மேலும் கூறினார்.

தானியங்கள், காய்கறிகள், பருப்பு வகைகள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் பீன்ஸ் போன்ற சமைத்த உணவுகள் சமையல் எண்ணெய், மசாலா, உப்பு மற்றும் மூலிகைகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு சமைக்கத் தயாராக இருப்பதாகப் பகிர்ந்து கொண்ட டாக்டர் ஜந்தா, அவை எளிதில் ஜீரணிக்கப்படும், உறிஞ்சப்பட்டு, உடலால் ஒருங்கிணைக்கப்படும் என்று கூறினார். மேலும், சமையல் செயல்முறை இந்த உணவுக் குழுக்களின் வேதியியல் நிரப்பியை மாற்றுகிறது. மறுபுறம் - பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் சாலடுகள் போன்ற மூல உணவுகளில் செயலில் உள்ள பழ அமிலங்கள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறி நொதிகள் உயிருடன் உள்ளன! இந்த உணவுகளில் உயிருள்ள பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன” என்று டாக்டர் ஜந்தா கூறினார்.

வயிற்று உப்புசத்திற்கு வழிவகுக்கும் உணவுப் பழக்கம்:

கோயல் மற்றும் டாக்டர் ஜந்தாவுடன் ஒத்துப்போகும், நாராயணா சூப்பர் ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனை குருகிராமில் உள்ள உணவியல் நிபுணரான மோகினி டோங்ரே, சமைத்த மற்றும் சமைக்காத உணவுகளை நம் உடல்கள் வித்தியாசமாக ஜீரணிக்கின்றன என்று கூறினார். “சமையல் சிக்கலான மூலக்கூறுகளை உடைத்து, ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சுவதற்கு எளிதாகக் கிடைக்கச் செய்கிறது. சமைத்த மற்றும் சமைக்கப்படாத உணவுகளை கலப்பது செரிமான செயல்முறையை சீர்குலைக்கும் மற்றும் செரிமான அசௌகரியம் அல்லது ஊட்டச்சத்து ஏற்றத்தாழ்வுகளுக்கு வழிவகுக்கும்” என்று டோங்ரே கூறினார்.



மேலும், சமைத்த மற்றும் சமைக்கப்படாத உணவுகளை கலப்பது உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் செரிமானத்தில் உள்ள வேறுபாடுகள் காரணமாக நமது ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும்., டோங்ரே வலியுறுத்தினார். “சமைத்த உணவுகள் வெப்பத்திற்கு

உட்படுத்தப்படுகின்றன, இது தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியா மற்றும் ஒட்டுண்ணிகளைக் கொல்ல உதவுகிறது, உணவு மூலம் பரவும் நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. மறுபுறம், சமைக்கப்படாத உணவுகளான பச்சை இறைச்சிகள், கடல் உணவுகள் மற்றும் முட்டைகள், சரியாக சமைக்கப்படாவிட்டால் உணவு விஷத்தை ஏற்படுத்தும் நோய்க்கிருமிகளைக் கொண்டிருக்கலாம், "என்று டோங்ரே கூறினார்.

சமைத்த மற்றும் சமைக்கப்படாத உணவுகளை கலக்கும்போது, குறுக்கு மாசுபடுவதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது என்று டோங்ரே குறிப்பிட்டுள்ளார். "சமைக்கப்படாத உணவுகளிலிருந்து வரும் சாறுகள் சமைத்த உணவுகளுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம், இது தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களின் பரிமாற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும். இது பாத்திரங்கள், வெட்டு பலகைகள் அல்லது கைகள் மூலமாகவும் நிகழலாம்.

டாக்டர் ஜந்தா சில மாற்றங்களை பட்டியலிட்டார்

நீங்கள் சமைத்த உணவை சாப்பிடுகிறீர்கள் என்றால் - அதை மட்டும் சாப்பிட்டு அரை அல்லது ஒரு மணி நேரம் கழித்து தண்ணீர் குடிக்கவும்.

நீங்கள் பழங்கள் அல்லது காய்கறி சாலடுகள் போன்ற சமைக்கப்படாத உணவுகளை உட்கொண்டால் - அவற்றை மட்டுமே சாப்பிடுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (காய்கறிகளுடன் பழங்களை கலக்க வேண்டாம் - ஒரு நேரத்தில் ஒரு குழுவாக சாப்பிடுங்கள்). மேலும் **சமைத்த உணவை** உண்பதற்கு முன் இரண்டு மணி நேரம் காத்திருக்கவும்.

"சமைத்த மற்றும் சமைக்கப்படாத உணவுகளை கலக்காத இந்த ஒற்றைப் பழக்கம், உணவுகளின் தவறான சேர்க்கைகளால் வரும் உங்கள் குடலின் மிகுந்த அதிர்ச்சியையும் அசௌகரியத்தையும் காப்பாற்றும்" என்று டாக்டர் ஜந்தா கூறினார்.

சமைக்காத இயற்கை உணவுகள்

"சூரிய சக்தி இயற்கையாக சமைத்து தரும் இனிய கனிகள், காய்கறிகள், கீரைகள் மனிதன் மறுபடியும் வேகவைக்காமல் சாப்பிட்டு உயரிய ஆற்றல் மற்றும் மருத்துவ குணங்களைப் பெற்று ஆரோக்கியம் காக்க உயிர் உள்ள இயற்கை உணவுகள் வழிகாட்டுகின்றன.

இந்த இயற்கை உணவுகள் மிகுந்த காரத்தன்மை உடையன. இவை நோய்களை விரட்டும் சஞ்சீவன உணவுகள். வயதானவர்களுக்கும், பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் எளிதில் ஜீரணமாகும் எளிய உணவுகள்.

நமது உடலின் தேவையான உணவின் மூலக்கூறுகள் 80% காரத்தன்மையாகவும், 20% அமிலத்தன்மையாகவும் இருக்க வேண்டும். சமைத்த உணவுகள் முழுவதும் அமில உணவுகளாகவே உள்ளன.

சுவைக்காக உண்ணும் சமையல் உணவு மட்டும் நமது உடலின் சத்துக்கள் மற்றும் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வது இல்லை. எனவே, இனியும் இயற்கை உணவுக்கு மாற தயங்க வேண்டாம்." என்கிற இயற்கைப் பிரியன் இரத்தின சக்திவேல், இயற்கையாகக் கிடைக்கும் உணவுகளை வைத்து சமைக்காமல் சாப்பிடும் முறைகளையும், பலன்களையும் பட்டியலிடுகிறார்.

கீர் வகைகள்

முளை கோதுமை தேங்காய்பால்



விதைக் கோதுமையை எட்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து ஈரத்துணியால் கட்டி முளைக்கவிடவும். இதைக் காயவைத்து வறுத்து அரைக்கவும். அரைத்த மாவை சலிக்காமல் பாட்டிலில் பத்திரப்படுத்தவும். தேவையானபோது ஒரு டம்ளர் நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் அல்லது இரண்டு டீஸ்பூன் மாவு கலந்து, அதனுடன் இனிப்புக்கு வெல்லம், தேன், ஏலக்காய்த்தூள் சேர்க்கலாம். இதனுடன் தேங்காய் பால் சேர்த்தும் பருகலாம். அற்புதமான சுவையுடன் இருக்கும்.

பலன்கள்: புற்றுநோய்க்கு நல்ல மருந்து. உடனடியாக ஜீரணமாகும். எலும்பு உறுதியாகும். உடல் பலம் பெருகும். உயர் ரத்த அழுத்தம் குறையும். உடல் பருமன், தொப்பை, ரத்த சோகை உள்ளவர்கள் தினமும் காலையில் அருந்தலாம்.

பேரீட்சை கீர்

200 கிராம் பேரீட்சைப் பழங்களை ஊறவைத்து கொட்டை நீக்கி மிக்ஸியில் அடித்து சாறு எடுக்கவும். 2 மூடி தேங்காய் துருவலை அரைத்து பால் எடுத்து, தேவையான நீர் கலந்து ஏலக்காய்த்தூள், பேரீட்சைச் சாறை சேர்க்கவும்.



பலன்கள்: குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். சளி, இருமல் தொல்லையால் அவதிப்படுபவர்கள், இதை காலை டிஃபனாக சாப்பிடலாம். ரத்தம் விருத்தியாகும். உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், தெம்பும் கூடும்.

காரட் கீர்

500 கிராம் காரட்டை கழுவிச் சுத்தம் செய்து துருவி மிக்ஸியில் அரைத்து சாறு எடுக்கவும். 2 மூடி தேங்காய் துருவலை மிக்ஸியில் அரைத்து தேங்காய்ப்பால் எடுக்கவும். இந்த இரண்டையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து தேவையான தண்ணீர் கலந்து, 200 கிராம் வெல்லத்தூள், ஏலக்காய்த்தூள் கலந்து பருகலாம்.



பலன்கள்: கண்ணுக்கு மிகவும் நல்லது. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கு காலையில் கொடுக்கலாம். தொடர்ந்து சாப்பிட, புற்றுநோய் விலகும். குடல் புண்சரியாகும்.

முளை தானிய பயிறு வகைகள்



எட்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து, முளைகட்டி ஓரிரு நாட்கள் காத்திருக்க வேண்டியிருப்பதால், பலரும் சோம்பலின் காரணமாக இதைச் சாப்பிடுவதில்லை. ஆனால்,

சத்தான முளை தானியப் பயறுகளை சாப்பிடுவதால், குறைந்த தானியத்தில் அதிக இயற்கை உணவைப் பெற முடியும். சமைக்காமல் அப்படியே சாப்பிடும் போது ஒரு வேளைக்கு 50 கிராம் அளவே போதுமானது. முளைப்புத் திறனும் சிலசமயம் மாறுபடும். கூடிய வரையில் ஃப்ரீட்ஜில் வைக்காத முளை தானியங்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

பச்சைப்பயறு

நல்ல குடிநீரில் எட்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து, நன்றாகக் கழுவி, ஈரமான பருத்தித் துணியில் கட்டி முளைக்கவிடவும். காலையில் ஊறவைத்து மாலையில் நீரை வடித்துக் கட்டினால், மறுநாள் அதிகாலை வெள்ளை முளை எட்டிப் பார்க்கும். தினமும் ஒரு நபருக்கு 50 முதல் 100 கிராம் வரை தேவைப்படும். பல்லால் கடிக்க முடியாதவர்கள், இந்த முளைப் பயறை நீர் சேர்த்து அரைத்து அதில் வெல்லம், தேன், தேங்காய் துருவல், உலர் திராட்சை சேர்த்து காலை டிஃபனுக்கு பதிலாக சாப்பிடலாம்.



பலன்கள்: அதிகப் புரதச்சத்து இருப்பதால், வளரும் குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஊட்டத்தைத் தரும். அல்சரைக் கட்டுப்படுத்தும். சருமத்தைப் பளிச்சென வைத்திருக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

முளைக்கட்டிய வெந்தயம்

சிறிது நேரம் ஊறவைத்து, ஈரப் பருத்தித் துணியில் முளைக்கட்டி சாப்பிடலாம்.



பலன்கள்: கடுமையான சர்க்கரை நோயாளிகள் தினமும் கட்டாயம் ஒரு கப் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் சர்க்கரையின் அளவு கட்டுப்படும். வயிற்றுப்புண், பெண்கள் கர்ப்பப்பை நோய்கள், வெள்ளைப்படுதல் மற்றும் எப்படிப்பட்ட அல்சரையும் குணப்படுத்தும். ஒரு கப் அளவுக்கு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

கொள்ளு முளைப்பயறு

நன்றாக அலசி, நீர் சேர்த்து முளைக்கவிட்டுப் பயன்படுத்தவேண்டும்.



பலன்கள்: அதிக உடல்குடு, தொப்பை, கெட்ட கொலஸ்ட்ரால், நீரழிவு நோய், உடல்பருமன் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு கொள்ளு முளைப்பயறு மிகவும் நல்லது.

முளைவிட்ட எள் வேர்க்கடலை

பலன்கள்: மிகவும் மெலிந்த உடல் இருப்பவர்கள் முளைக்கட்டிய எள், வேர்க்கடலையைத் தினமும் 100 கிராம் அளவுக்கு சாப்பிடலாம். அகோரப் பசியை போக்கி, ஊட்டச்சத்தையும் தரும். கடின உழைப்பாளிகளுக்கும், துள்ளித் திரியும் வளரும் பிள்ளைகளுக்கும் மிக நல்லது.

கம்பு முளைப்பயறு

கம்பை 8 மணி நேரம் ஊறவைத்து ஈரத்துணியில் கட்டி முளைக்கவிடவும். அடிக்கடி ஒரு கைப்பிடி சாப்பிட்டு வரலாம். அரைத்துப் பாலாகவும் அருந்தலாம். கூழாக்கி, கஞ்சியாகவும் சாப்பிடலாம்.

பலன்கள்: பலம் கூடும். ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடுள்ளவர்கள், தினமும் சாப்பிட உடல் உறுதிப்படும்.

லட்டு வகைகள்**எள்ளு லட்டு**

400 கிராம் வறுத்த எள், 300 கிராம் கொட்டை நீக்கிய பேரீட்சை அல்லது வெல்லம், உலர் திராட்சை 100 கிராம், முந்திரி 50 கிராம், ஏலக்காய்த்தூள் சிறிதளவு.



எள்ளை மிக்சியில் அரைத்து அதனுடன் உலர் திராட்சையும் பேரீட்சையையும் கழுவி வெல்லம் சேர்த்து அரைக்கவும். விருப்பப்பட்டால், பனங்கற்கண்டு சேர்க்கலாம். ஏலத்தூள், முந்திரி கலந்து சிறுசிறு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும்.

பலன்கள்: நல்ல சத்தான உணவு. உடல் இளைத்தவர்கள் ஒரு மாதம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர, உடல் தேறும். நல்ல தெம்பு கிடைக்கும். பசி தாங்கும் உணவு இது. மலச்சிக்கல் நீங்கும். பெண்களின் தாய்ப்பால் அதிகம் சுரக்க எள்ளு லட்டை சாப்பிடலாம்.

இயற்கை இனிப்பு லட்டு

முந்திரி, பாதாம், பேரீட்சை தலா 100 கிராம், உலர் திராட்சை, வெள்ளரி விதை தலா 50 கிராம், பிஸ்தா 20 கிராம், ஏலக்காய்த்தூள்.



பேரீட்சைப் பழங்களின் கொட்டைகளை நீக்கி சுத்தப்படுத்தி எல்லாவற்றையும் மிக்ளியில் அரைக்கலாம். லட்டு போல் சின்ன சின்ன உருண்டைகளாக பிடிக்கவும். விருப்பப்பட்டால், தேங்காய் துருவல் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

பலன்கள்: ஊட்டச்சத்தான லட்டு. நோஞ்சான் குழந்தைகளுக்கு காலை டிஃப்னுக்கு பதிலாகத் தரலாம். ரத்த சோகையைப் போக்கும். அதிகத் தூரப் பயணம், வேலைப்பளு அதிகம் உள்ளவர்கள் தினமும் இரண்டு லட்டுகள் சாப்பிடலாம். பசியைப் போக்கும் உன்னத உணவு.

வேர்க்கடலை - பொட்டுக்கடலை லட்டு

300 கிராம் வறுத்த வேர்க்கடலை, 150 கிராம் பொட்டுக்கடலை இரண்டையும் மிக்ளியில் அரைத்து, பேரீட்சை, உலர் திராட்சை சேர்த்து அரைத்து ஏலக்காய்த்தூள், முந்திரிப்பருப்பைக் கலந்து சிறு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கலாம். தேவைப்பட்டால், தேன் அல்லது நெய் சேர்க்கலாம்.

பலன்கள்: பசியைப் போக்கும். உடலுக்கு தெம்பைக்கூட்டும். உரமாய் வைத்திடும். உடல் உழைப்பாளர்கள் அடிக்கடி சாப்பிடலாம். போஷாக்கு நிறைந்த உணவு.

துவையல் வகைகள்

பீட்ரூட் துவையல்

250 கிராம் பீட்ரூடைக் கழுவி தோல் சீவி, நைஸாகத் துருவிக்கொள்ளவும். 100 கிராம் இஞ்சியை தோல் சீவி நறுக்கிச் சாறு எடுக்கவும். சிறிது தண்ணீர் சேர்க்கலாம். சுவைக்கேற்ப எலுமிச்சை சாறு பிழிந்துவிட்டு, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து பத்து நிமிடங்கள் ஊறவிடவும். தேவைப்பட்டால் பிளாக்சால்ட் சேர்க்கலாம்.



பலன்கள்: அனைவரும் சாப்பிடலாம். உயர் ரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். அமிலத்தன்மை, மலச்சிக்கல், பசியின்மையைப் போக்கும். தொப்பையைக் குறைக்கும். ஜீரணக் கோளாறு, வயிற்றுவலி, வாயுப் பொருமல் மற்றும் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும். கேன்சரைக் குணப்படுத்தும் உணவுகளில் பீட்ரூட் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. தயிரில் கலந்தும், சாதத்துடன் பிசைந்துச் சாப்பிடலாம்.

கொத்தமல்லித் துவையல்

500 கிராம் கொத்தமல்லித்தழை, 100 கிராம் கருவேப்பிலை இரண்டையும் கழுவி, பொடியாக நறுக்கி, சிறிது தண்ணீர்விட்டு அரைக்கவும். இதனுடன் 2 மூடி தேங்காய் துருவல், கழுவி 2 குடமிளகாய் சேர்த்து அரைத்து சிறிது பிளாக் சால்ட், மிளகுத்தூள் சேர்க்கவும்.



பலன்கள்: மூட்டுவலி, வாயுப் பொருமல் சரியாகும். அதிக உடல் எடை இருப்பவர்கள், நீரழிவு நோயாளிகள் தினமும் சாப்பிடலாம். தொப்பை குறையும். தேமல் மறையும். நெஞ்செரிச்சல், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், பித்த நோய்கள் குறையும். ரத்தம் விருத்தியடையும்.

நெல்லிக்காய் துவையல்

250 முழு நெல்லிக்காய்களை நறுக்கி கொட்டைகளை நீக்கவும். சிறிது நேரம் நறுக்கிய நெல்லிக்காய்களை தண்ணீரில் ஊறவைத்து, 5 பல் பூண்டின் தோலை நீக்கவும். 20 கிராம் இஞ்சித் தோலை நீக்கி நறுக்கி எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சேர்த்து அரைக்கவும். இதனுடன் மிளகுத்தூள், பிளாக்சால்ட் சிறிதளவு சேர்த்துக் கலக்கவும்.



பலன்கள்: ஊறுகாய்க்கு பதில் பயன்படுத்தலாம். சகல நோய்களையும் தீர்க்கும். சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் நல்லது. நன்றாகப் பசியெடுக்கும். அஜீரணக் கோளாறு விலக்கும். இளமையைத் தக்கவைக்கும். உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும்.

சாலட் வகைகள்**காய்கறி சாலட்**

காரட், தக்காளி, வெள்ளரி, வெங்காயம், கோஸ், வெண்பூசணி, புடலை, பீர்க்கை, செளசௌ, முள்ளங்கி, சுரை இவற்றை தீக்குச்சி வடிவில் சிறியதாக நீட்டமாக நறுக்கவும். இந்தக் கலவை 200 கிராம் இருக்கட்டும். கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கி, எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து நறுக்கிய காய்கறிகளுடன் கலக்கவும். இதனுடன் மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், எலுமிச்சைசாறு, பிளாக் சால்ட், கொத்தமல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, தேங்காய் துருவல் கலந்தால், அருமையான சாலட் தயார். பல் இல்லாதவர்கள் மிக்ஸியில் அரைத்தும் சாப்பிடலாம். இதனுடன் முளை தானியங்களும் சிறிது சேர்க்கலாம். இனிப்புக் காய்கறி கலவைத் தேவைப்படுபவர்கள், வெல்லம் சிறிது கலந்து கொள்ளலாம்.



பலன்கள்: சர்க்கரை நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், தொப்பை உள்ளவர்கள் தினமும் அவசியம் 50 கிராம் முதல் 100 கிராம் வரை உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும். உடல் சூடு, மூல நோய் மறையும். பெண்களின் மாதவிடாய் பிரச்சனைகள், கர்ப்பப்பை கோளாறுகள் குறையும். அஜீரணக் கோளாறு இரண்டே நாட்களில் சரியாகும். மூட்டுவலி குறையும். நரம்புகள் வலுப்பெறும்.

ஃப்ரூட் சாலட்

ஆப்பிள், வாழைப்பழம், திராட்சை, பேரீட்சை, மாம்பழம், பாப்பாளி, சப்போட்டா, ஆரஞ்சு, மாதுளை, கொய்யா இவை கலந்த கலவை தலா 500 கிராம் எடுத்து நன்றாகக் கழுவவும். தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக வெட்டி கொட்டைகளை நீக்கவும். மாதுளை முத்துக்களை உதிர்த்துக் கொள்ளவும். எல்லாப் பழங்களையும் கலந்து அத்துடன் தேன் அல்லது வெல்லம் தூள், முந்திரி, ஏலக்காய்த்தூள், தேங்காய் துருவல் கலந்து சாப்பிடலாம். இதை உணவுக்கு முன் சாப்பிடலாம்.



பலன்கள்: மலச்சிக்கல், குடல்புண், பசியின்மை விலகும். உடலுக்கு உடனடி சக்தி தரும். சிறுநீர் எரிச்சல், நீர் பிரியாமை உடலின் மூலச்சூடு குறையும்.

வெள்ளரிப் பச்சடி

வெள்ளரி, காரட்டை நீளவாக்கில் நறுக்கி, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலையைப் பொடியாக நறுக்கிக் சேர்க்கவும். இதனுடன் தயிர், பிளாக் சால்ட், மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும். இதேபோல், வெங்காயம், வெண்பூசணி, சுரைக்காய், செளசௌ போன்ற பல வகைப் பச்சடிகளை தினம் ஒன்றாகச் செய்து சாப்பிடலாம்.



பலன்கள்: அதிக அமிலங்களால் அவதிப்படும் உடலுக்கு வெள்ளரியே மாமருந்து. குடல் புண் சரியாகும். ஒபிசிட்டி பிரச்சனை இருப்பவர்கள், சிறுநீரகக் கல்அடைப்பு, உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்துசாப்பிடலாம். கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும். உடலுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தருவதால், மூல நோய் இருப்பவர்கள் சாப்பிடலாம். தோல் நோய் பிரச்சனையும் தீரும்.

கருந்துளசி சாறு

கருந்துளசியை 150 கிராம் எடுத்து இலைகளைக் கிள்ளி நீரில் கழுவி நீர் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். இதனுடன் நாட்டு வெல்லம் அல்லது தேன் சேர்த்து, கலந்து, தினமும் ஒரு நபர் 5 கிராம் முதல் 10 கிராம் வரை அருந்தலாம்.



பலன்கள்: அமிலத்தன்மை நீக்கும். சளி, இருமல், தோல் பிரச்சனை, பிரைமரி காம்ளெக்ஸ், மூக்கடைப்பு, ஆஸ்துமா போன்றவை சரியாகும். குரல் வளம் பெருகும். காய்ச்சலைப் போக்கும் அரிய சாறு இது.

வெஜிடபிள் அவல் மிக்ஸ்

அவலை சுத்தம் செய்து நீரில் கழுவி வடித்து பத்து நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். வெங்காயம், காரட், தக்காளி, கோஸ், குடமிளகாய், கொத்தமல்லித் தழை, கறிவேப்பிலை அனைத்தையும் பொடியாக நறுக்கவும். இஞ்சியை தோல் சீவி நறுக்கவும். எலுமிச்சம்பழத்தை சாறு எடுக்கவும்.



ஊறிய அவலுடன் எல்லாவற்றையும் சேர்த்து தேங்காய் துருவல், மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், பிளாக் சால்ட் சேர்த்து எலுமிச்சை சாறு விட்டு கலக்கவும்.

பலன்கள்: சர்க்கரை நோயாளிகள் மதிய உணவாக சாப்பிடலாம். உயர் ரத்த அழுத்தம், மலக்கட்டு, ஒபிசிட்டி, குடல் புண், வயிற்றுவலி, மூட்டுவலி, அதிக உடல் எடை இருப்பவர்கள் தினமும் சாப்பிட்டு வர, நல்ல பலன் கிடைக்கும்.



டாக்டர்
சிவராமன்

சமைக்காத உணவின் பயன்கள்



அறிவியல் மற்றும் தொழிற்நுட்பத்தில் முன்னேற்றப் பாதையில் செல்லும் மனித இனம், வாழ்க்கை முறையில் முற்காலத்தை நோக்கி பயனித்துக் கொண்டிருக்கிறது. பசுமை புரட்சி எனும் பெயரில் செயற்கை உரம் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லிகளை பயன்படுத்தி அதிக மகசூல் ஈட்டிய அதே மனித இனம் தான் தற்போது மீண்டும் இயற்கை விவசாயத்தை நாடி செல்கிறது.

நவீன மருத்துவத்தில் பல்வேறு முன்னேற்றங்களை கண்டு வரும் அதே வேளையில் பாரம்பரிய மருத்துவத்தை நோக்கி மக்கள் படையெடுக்கத் தொடங்கியுள்ளனர். அந்த வகையில், சமைத்து சாப்பிடும் உணவை தவிர்த்து பச்சையாக உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு முறை தற்போது பிரபலமாகி வருகிறது.

சமைப்பதன் மூலம் உணவுகளில் ஊட்டச்சத்துகள் குறையும் என்பதால் பச்சையாக உணவுகள் எடுத்துக்கொள்வதை சிலர் வழக்கமாக கொண்டுள்ளனர். பச்சை காய்கறிகள், பழங்கள் மட்டுமின்றி சுத்திகரிக்கப்படாத பால், சமைக்கப்படாத இறைச்சி மற்றும் முட்டைகளையும் சிலர் எடுத்துக்கொள்கின்றனர்.

பச்சையாக உணவுகள் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் பயன்கள்

நார்ச்சத்து

சமைத்த உணவுகளுடன் ஒப்பிடும் போது சமைக்காத உணவுகளில் நார்ச்சத்து மிகுதியாக காணப்படுகிறது. நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் ஆகியவை உடல் எடை குறைக்க உதவும். மேலும், ரத்த சர்க்கரை அளவை குறைத்து நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்த உதவும்.

பதப்படுத்தப்படாத உணவு

குளிர்மானம், பாக்கெட்டில் அடைக்கப்பட்ட சிப்ஸ் போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் கலோரி அதிகமாக இருப்பதால் அவற்றை உண்பவர்களுக்கு உடற்பருமன், நீரிழிவு

நோய், உயர் ரத்தக் கொழுப்பு ஆகியவை ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளது. பச்சை உணவுகள் பதப்படுத்தப்படாதவை என்பதால் அவற்றால் நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் குறைவு.

ஊட்டச்சத்து குறையாது

உணவு சமைக்கப்படும் போது ஊட்டச்சத்துகள் இழக்கப்படும். ஆனால், சமைக்கப்படாத உணவுகளில் ஊட்டச்சத்துகள் பாதுகாக்கப்படும்.

குடல் நுண்கிருமிகள் பாதுகாக்கப்படும்

குடலில் உள்ள நுண்கிருமிகள் நம் உடல் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்வவையாகும். சமைக்கப்பட்ட உணவுகளால் குடல் நுண்கிருமிகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படும் என்று சமீபத்திய ஆய்வு ஒன்றில் தெரியவந்துள்ளது.



மனித உடலில் தங்கியிருக்கும் அதிகளவிலான உடற்கொழுப்பு அல்லது தீய கொலஸ்ட்ரால் அளவை சரியான உணவுப்பழக்கத்தின் மூலமாக சரிசெய்யலாம் என்கின்றன ஆய்வுகள். உடலில் சேரும் அதிக கொழுப்பு, ஹார்ட் அட்டாக், ஸ்ட்ரோக் போன்றவற்றிற்கான அபாய அளவினை அதிகரிக்கிறதாம்.

‘ஹைப்பர்கொலஸ்ட்ரோலெமியா’ என்கிற மருத்துவப் பெயரால் அழைக்கப்படும் அதிகப்படி கொலஸ்ட்ரால், ரத்தக்குழாய்களில் எக்கச்சக்கமாக கொழுப்பு மற்றும் எடைகூட்டும் பொருட்கள் சேர்வதால் ஏற்படுகிறது. இதனால் உடல் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து, நெஞ்சுவலி, திடீர் வலிப்பு நோய் போன்றவற்றிற்கான ரிஸ்கை அதிகமாக்குகிறது. எந்தவித முன்னறிவிப்பும் இன்றி உடலில் சேரும் இந்த கொலஸ்ட்ரால் அளவினை ரத்த மாதிரி ஆய்வின் மூலம் மட்டுமே கண்டறிய முடியும்.

கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கும் உணவுகளை சரியான முறையில் உணவில் சேர்த்துக்கொள்வதன் மூலமாக இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தை கெட்ட கொலஸ்ட்ராலிடம் இருந்து காப்பாற்ற முடியும்.



ஹோல் க்ரைன்ஸ் எனப்படும் ஓட்ஸ், தினை, பார்லி போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இவற்றில் உள்ள பீட்டா குளுகன் உடலில் சேரும் கெட்ட கொழுப்பினை அழிக்கக்கூடிய திறன் கொண்டது.

* பீன்ஸ், பட்டாணி, சிவப்பு ராஜ்மா போன்ற பருப்பு வகைகள் புரதச்சத்து வாய்ந்தவை. இதயத்தை பாதிக்கும் ரத்தக் கொதிப்பு, ரத்தக் கொழுப்புக் கட்டிகள் ஆகியவற்றை குறைக்கும் தன்மை கொண்டவை.

* பாதாம், வால்நட், வேர்க்கடலை போன்ற நட் வகைகளையும் உணவில் சரிவிகித அளவில் சேர்த்துக்கொள்வது நன்மை பயக்கும். நல்ல கொழுப்பை உற்பத்தி செய்யும் தன்மை கொண்ட இவற்றால், இதயத்திற்கும் நலம். நார்ச்சத்து, மினரல்களையும் அதிகம் கொண்ட உணவுப்பொருட்கள் இவை.

* பூண்டில் இருக்கும் மருத்துவகுணம் உடலின் கொழுப்பை குறைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது என்கின்றன அறிவியல் ஆய்வுகள். பூண்டில் இருக்கும் அல்லிசின் என்னும் வேதிப்பொருள், உடலில் காணப்படும் கொழுப்புப்புரதத்தை குறைத்து, இதயத்தைக் காக்கக்கூடியது.

*பெரிஸ் எனப்படும் பழவகைகள் நார்ச்சத்து அதிகம் கொண்டவை. சிவப்பு ராஸ்பெரிஸ், இனிப்பு செரி, ப்ளுபெரி, ஸ்ட்ராபெரி ஆகியவை உடலின் கொழுப்பை சமநிலைப்படுத்தக்கூடியவை என்கிறது ஆய்வொன்று. ஆன்டிஆக்சிடண்ட் நிறைந்த இவற்றை உடலில் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

எனினும், சரியான உணவு முறையுடன் மருத்துவரின் ஆலோசனையும் உடலில் கெட்ட கொழுப்பு சேர்வதில் இருந்து உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள மிக அவசியம் எனப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

காபி



காபி எனப்படும் உற்சாகமூட்டும் பானம் இல்லாமல் இங்கு பலருக்கும் காலை நேரம் சுறுசுறுப்பாகவே இருக்காது. அத்தகைய காபி குறித்த பல்வேறு உடல்நலம் சார்ந்த கருத்துகள் நிலவி வந்த நிலையில் ஒருவர் ஒருநளைக்கு 25 கப் காபி குடித்தாலும் ஒன்றுமே ஆகாது என்கிற புதிய ஆய்வறிக்கை காபி பிரியர்களை உற்சாகப்படுத்தியுள்ளது.

காபியில் அதிகளவு காஃபின் இருப்பதால் இதய நோய் உண்டாகும் என்ற கருத்து நிலவியது. திடீரென்ற மாரடைப்பும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டது. எனினும், உலகளவில் கோடிக்கணக்கானோர் தினமும் காபி அருந்தி வருகின்றனர்.

இந்நிலையில், 8,000 பேரை தேர்வு செய்து லண்டனின் குயின் மேரி பல்கலைக்கழகம் ஆய்வு ஒன்றை மேற்கொண்டது. அதன்படி, தினசரி ஒரு கப், மூன்று கப், பல கப் என்று காபி அருந்துபவர்களை தரம் பிடித்து ஆய்வு மேற்கொண்டதில் யாருக்கும் காபியால் எந்த பாதிப்பும் உடலில் ஏற்படவில்லை.

இதனால், நாள் ஒன்றுக்கு 25 கப் வரை காபி அருந்தினால் கூட அதனால் எந்தவித பாதிப்பும் ஏற்படாது என்று இந்த ஆய்வு முடிவு தெரிவித்துள்ளது. இந்த செய்தியால் காபி எனும் தேசிய பானம் காப்பாற்றப்பட்டுள்ளதாக குதூகலிக்கின்றனர் காபி ப்ரியர்கள்!

ஆண்மையை பாதிக்கும் உணவுகள்



பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆபத்தானவை என்பதை தற்போது உறுதியாக கூறலாம். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளால் சிறு வயதிலேயே மரணம், பல்வேறு நோய்கள் மற்றும் குறைபாடுகள் ஏற்படுவதாக கூறப்பட்டு வந்த நிலையில், அண்மையில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் ஆண்மை குறைவுக்கும் காரணமாக இருப்பதாகத் தெரிய வந்துள்ளது. அதிக கொழுப்புச் சத்து மிக்க உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் ஆண்களின் விந்து உற்பத்தியை பாதிப்பதாக தெரிய வந்துள்ளது.

ஹார்வேர்டு பல்கலைக்கழகம் சார்பில் 18 வயது முதல் 20 வயதுக்குட்பட்ட 3 ஆயிரத்திற்கும் மேற்பட்டோரிடம் நடத்தப்பட்ட இந்த ஆய்வில், காய்கறிகள், பழங்கள் நிறைந்த சைவ உணவு பழக்கம் உடையவர்கள் மற்றும் சிக்கன், மீன் உணவுகளை உண்பவர்களுக்கு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்பவர்களை விட விந்து அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகம் இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

இந்த ஆய்வு அறிக்கை வியன்னால் இந்த வாரம் நடைபெறவுள்ள மனித இனப்பெருக்கம் குறித்த ஐரோப்பிய மாநாட்டில் தாக்கல் செய்யப்பட்ட உள்ளது. விந்து அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பில், நாம் உண்ணும் உணவு முறை முக்கிய பங்கு வகிப்பதாகவும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.



சமைக்காமல் உணவை பச்சையாக சாப்பிட்டால் நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்க முடியுமா?

நம் முன்னோர்கள் பச்சையாக உணவுகளை சாப்பிடுவதை பின்பற்றி வந்தார்கள். சுமார் 1800 ஆண்டுகளில் இருந்து மக்களிடையே பச்சையாக உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் இருந்து வந்துள்ளது. சமைக்காமல் பச்சையாக உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் போது ஊட்டச்சத்துக்கள் அப்படியே உடலுக்கு கிடைக்கக் கூடும். பச்சையாக உள்ள உணவுகளில் சமைக்க வேண்டிய வேலை இல்லை, பூச்சிக் கொல்லிகள் இல்லை இது போன்ற நிறைய தீங்கு விளைவிக்கும் விஷயங்கள் இருப்பதில்லை.

உணவு சமைத்தல்

ஆனால் நாம் உணவை சமைக்கும் போது வெப்பமானது உணவில் உள்ள பைட்டோ கெமிக்கல்ஸ் மற்றும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் போன்ற ஊட்டச்சத்துக்களை அழிக்கிறது. இதனால் சமைத்த உணவுகளை சாப்பிடும் போது உங்களுக்கு குறைவான ஊட்டச்சத்துக்களே கிடைக்கிறது.

மேலும் பச்சையாக உணவுகளை எடுத்துக் கொள்வது நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவுகிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அதைப்பற்றி இப்பொழுது நாம் காணலாம்.

சமைக்காத உணவுகள் மற்றும் நீரிழிவு நோய்

சமீபத்திய புள்ளிவிவரங்களின்படி, 20 வயதிற்குட்பட்டவர்களில் 20 சதவீதத்துக்கும் அதிகமானோர் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டு இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பல மருத்துவ நிபுணர்கள் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு சமைக்காத பச்சை உணவுகளை தர வலியுறுத்துகின்றன.

நீரிழிவு நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்க போதுமான ஊட்டச்சத்துக்கள் அவசியம் தேவை. ஒரு ஆரோக்கியமான உணவு என்பது இரத்த சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த உதவுவது மட்டுமல்லாமல் ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும் உதவுகிறது.

நீரிழிவு

சமைக்காத பச்சை உணவுகளை தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நீரிழிவு நோயை நிர்வகிக்க உதவும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இது உடலில் இன்சலின் உற்பத்தியை நிறுத்துகிறது. உடல் செல்கள் இன்சலினுக்கு பதில் அளிப்பதை தடுக்கிறது. இதனால் டைப் 1 மற்றும் டைப் 2 நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்க உதவுகிறது.

மேலும் பச்சையாக உள்ள உணவுகளில் செயல்படுத்தப்படாத என்சைம்கள் உள்ளன. இந்த நொதிகள் நிறைய ஆரோக்கியமான நன்மைகளை வழங்குகிறது. இதற்காக உங்க உணவை முழுமையாக மாற்ற வேண்டும் என்ற அவசியம் கிடையாது. பச்சையான காய்கறிகளையும் பழங்களையும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதனுடன் சேர்த்து உடற்பயிற்சிகளையும் எடை மேம்பாட்டையும் மேற்கொண்டு வாருங்கள்.

சமைக்காத உணவுகளின் நன்மைகள்

சமைக்காத பச்சை உணவுகள் நீரிழிவு நோய் அபாயத்தை குறைப்பதோடு, ஏராளமான நன்மைகளை வழங்குகிறது. இது புற்றுநோய் அபாயத்தை குறைக்கவும், ஆற்றலை அதிகரிக்கவும், செரிமானத்தை மேம்படுத்தவும், எடை இழப்புக்கு உதவும், இதய நோய் மற்றும் நீரிழிவு நோய் சிக்கலை போக்கவும் உதவி செய்கிறது. எனவே உணவுகளை பச்சையாக எடுத்துக் கொள்வதை 7 நாட்களுக்கு பின்பற்றி வருவது நீங்கள் மாற்றங்களை கவனிக்க உதவி செய்யும்.

பொட்டாசியம், நார்ச்சத்துக்கள் , மெக்னீசியம், பைட்டோ கெமிக்கல்ஸ் மற்றும் ஃபோலேட் போன்ற சத்துக்கள் காணப்படுகிறது. இதில் சோடியம் குறைவாக உள்ளது. இதய நோய் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற சிக்கல்களை குறைக்க உதவுகின்றன.

பச்சை உணவில் பீன்ஸ், பழங்கள், தானியங்கள், விதைகள், கடற்பாசி, நடஸ் வகைகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்படாத ஆர்கானிக் உணவுகள், காய்கறிகள், உலர்ந்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் ஆகியவை அடங்கும்.



உணவுகளை உட்கொள்வது

நீங்கள் மூல உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளும் போது உணவுகளை அதிக வெப்பநிலையில் சூடுபடுத்த வேண்டாம். 116 டிகிரி பாரன்ஹீட்டுக்கு மேலாக சூடுபடுத்தக் கூடாது. அதற்கு பதிலாக பயிறுகளை முளைகட்டி சாப்பிடுதல், ஜூஸ் செய்து குடிப்பது போன்ற விதத்தில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். நடஸ் வகைகள் மற்றும் உலர்ந்த பழங்களை ஊற வைத்து சாப்பிடலாம்.

வால்நட்ஸ், கடற்பாசி, பழங்கள், சோளம், போக் சோய், கேரட், சிவப்பு முள்ளங்கி, ருட்டாபாகா

முளைகட்டிய மற்றும் ஊறவைத்த பருப்பு வகைகள் மற்றும் தானியங்கள், நடஸ் பால், தேங்காய் எண்ணெய்கள் மற்றும் பழ ஜூஸ்கள் போன்றவை அடங்கும்.

ஆரோக்கியமான உணவு**நீங்கள் சாப்பிட வேண்டிய 10 ஆரோக்கியமான கொழுப்பு உணவுகள்**

கொழுப்பு உங்கள் புதிய நண்பர். பல ஆண்டுகளாக மோசமான அழுத்தத்தைப் பெற்றிருந்தாலும், கொழுப்பு உங்களுக்கு நன்மை பயக்கும் என்பதை சமீபத்திய ஆராய்ச்சி நிரூபிக்கிறது. உண்மையில், சில வகையான கொழுப்புகள் உடல் எடையை குறைக்க கூட உதவும். விருப்பப்படி, மோனோசாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் மற்றும் பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் ஆரோக்கியமானவை.

இவை கொலஸ்ட்ரலைக் குறைத்து, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை மற்றும் இன்சலின் அளவை உறுதிப்படுத்த உதவுகின்றன. அவை அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான வைட்டமின்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களால் நிரம்பியுள்ளன, அவை ஒரு நபரின் ஆரோக்கியத்தை சேர்க்கின்றன. இவை இதய நோய்கள் மற்றும் வகை II நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன.

செறிவூட்டப்பட்ட கொழுப்புகள் அல்லது டிரான்ஸ் கொழுப்புகள் தான் கெட்ட மனிதர்கள். இவை அனைத்து உணவு லேபிள்களிலும் 'ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட எண்ணெய்கள்'

என அங்கீகரிக்கப்படலாம். அவை பெரும்பாலும் தொகுக்கப்பட்ட மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் காணப்படுகின்றன. இவை நீரிழிவு, பக்கவாதம் மற்றும் மாரடைப்பு வருவதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கின்றன.



நீங்கள் சாப்பிட வேண்டிய பத்து கொழுப்பு உணவுகள்

1. வெண்ணெய்

பிரபலமான நம்பிக்கைக்கு மாறாக, வெண்ணெய் மிதமான அளவில் சாப்பிட்டால் நல்லது. இது வைட்டமின் K2 போன்ற கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் மற்றும் ஒமேகா 6 போன்ற பிற பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகளில் ஏராளமாக உள்ளது. இது மட்டுமின்றி, உணவில் உள்ள மற்ற ஊட்டச்சத்துக்களை உடல் சிறப்பாக உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது.

மேலும் படிக்க: நெய் Vs வெண்ணெய்: எது ஆரோக்கியமானது?

2. பால் பொருட்கள்- முழு கொழுப்பு வகை

கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் மற்றும் குறைந்த கொழுப்புள்ள தயிர் மீது நகர்த்தவும், முழு கொழுப்புள்ள பால் சூரிய ஒளியில் உள்ளது. எடையைக் கட்டுப்படுத்துவதைத் தவிர, மற்ற வகைகளைக் காட்டிலும் முழுக் கொழுப்பு ஊட்டச்சத்துக்களிலும் அதிகச் சாத்தியமானது. வைட்டமின் ஏ மற்றும் டி கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் மற்றும் முழு கொழுப்புள்ள பால் மற்றும் அதன் தயாரிப்புகள் போதுமான அளவில் வழங்குகின்றன.

3. தேங்காய் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய்

தேங்காயில் அதிக அளவு நிறைவுற்ற கொழுப்பு இருப்பதால், அது ஆபத்தானதாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால் தேங்காய் மற்றும் அதன் பொருட்களில் உள்ள கொழுப்பு அமிலங்கள் நேரடியாக கல்லீரலுக்குச் சென்று அங்கு வளர்சிதை மாற்றமடைவதால் அவை வேறுபட்டவை என்பதை ஆராய்ச்சி நிரூபிக்கிறது. தேங்காய் பசியை அடக்குகிறது மற்றும் வளர்சிதை

மாற்றத்தை அதிகரிக்கிறது. தேங்காய் எண்ணெயின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் பற்றி மேலும் படிக்கவும்.

4. டார்க் சாக்லேட்

எது சுவையானது மற்றும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது? டார்க் சாக்லேட், உண்மையில்! ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் ஏராளமாக இருப்பதால், இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது மற்றும் இதயத்திற்கு நல்லது. இது மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் தோல் சேதத்தை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. மேலும், டார்க் சாக்லேட்டின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் பற்றி மேலும் படிக்கவும்.

5. கொட்டைகள்

நட்ஸ், வைட்டமின் ஈ, மெக்னீசியம் மற்றும் புரதம் போன்ற சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. அவை உடல் பருமனை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன, வளர்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிக்கின்றன மற்றும் இதய நோய்களை அதிகரிக்கின்றன. பாதாம் மற்றும் அக்ரூட் பருப்புகள் மற்ற கொட்டைகளை விட சிறந்தவை.

6. ஆலிவ் எண்ணெய்

மத்திய தரைக்கடல் உணவின் மையப் புள்ளி ஆலிவ்கள். இவற்றில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் ஆலிவ் எண்ணெய் எண்ணற்ற நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. இதில் ஆன்டி-ஆக்ஸிடன்ட்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் ஈ மற்றும் கே. ஆலிவ் ஆயில் நிறைந்துள்ளது. ஆலிவ் ஆயில் இதய ஆரோக்கியத்தையும், சருமத்தையும் சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கிறது மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது.

இதையும் படியுங்கள்: கொழுப்பு எவ்வாறு உடலை விட்டு வெளியேறுகிறது? எடை இழப்பு அறிவியல் அவிழ்த்து

7. முட்டையின் மஞ்சள் கரு

கெட்ட பையன் புரதம் நல்ல விமர்சனங்களைப் பெறுகிறது. முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி கொழுப்புகள் மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் நிறைந்துள்ளது, ஆனால் இது உடலின் கொலஸ்ட்ரால் அளவை பாதிக்காது என்று ஆராய்ச்சி நிரூபிக்கிறது. மூளை மற்றும் இதயத்திற்கு நல்லது, முட்டை எடை குறைக்க உதவுகிறது.

8. அவகாடோஸ்

ஆம், வெண்ணெய் பழத்தில் கொழுப்பு நிறைந்துள்ளது. அவை நார்ச்சத்து, மோனோசாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள், இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமான கொழுப்பு மற்றும் தொப்பை கொழுப்பை எதிர்த்துப் போராடும் சிறந்த மூலமாகும். வெண்ணெய் பழத்தின் ஆரோக்கிய நன்மைகள் பற்றி மேலும் வாசிக்க

9. சீஸ்

பாலாடைக்கட்டி கால்சியம் மற்றும் புரதத்தின் ஒரு சக்தியாகும். இது வகை II நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் எலும்பு ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது.

10. கொழுப்பு மீன்

சால்மன், டுனா, ட்ரவுட், மத்தி மற்றும் கானாங்கெளுத்தி அனைத்தும் ஆரோக்கியமானவை. புரதம் நிறைந்தது மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது, மீன் மற்ற இறைச்சிகளை விட சிறந்தது.

11. சியா விதைகள்

ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் ஒருபுறம் இருக்க, கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள் என்றாலே முதலில் நினைவுக்கு வருவது சியா விதைகள் அல்ல. இருப்பினும், சியா விதைகள் ஒவ்வொரு 100 கிராம் சேவைக்கும் 31 கிராம் மொத்த கொழுப்பைக் கொண்டிருக்கின்றன, அவை ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளின் அடர்த்தியான ஆதாரமாக அமைகின்றன. சியா விதைகளும் ஆரோக்கியமானவை, ஏனெனில் நார்ச்சத்து அவற்றின் பெரும்பாலான கார்போஹைட்ரேட் உள்ளடக்கத்தை உருவாக்குகிறது. ஒரு மாற்று ஆளி விதைகள், இது போன்ற நன்மைகள் உள்ளன.



சிறந்த குடல் ஆரோக்கியத்திற்கான 10 உணவுகள்

மனித உடல் நுண்ணுயிரிகள் அல்லது நுண்ணுயிரிகளால் நிறைந்துள்ளது, அவற்றில் டிரில்லியன்கள் முக்கியமாக குடல் மற்றும் தோலில் காணப்படுகின்றன. பல்வேறு வகையான பாக்டீரியாக்கள், வைரஸ்கள் மற்றும் பூஞ்சைகள் உட்பட குடலில் இருக்கும் பெரும்பாலான நுண்ணுயிரிகள், செகம் எனப்படும் பெரிய குடலில் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் காணப்படுகின்றன. இந்த நுண்ணுயிரிகள் கூட்டாக குடல் நுண்ணுயிர் என அழைக்கப்படுகின்றன, இது ஒரு கூடுதல் உறுப்பு போல செயல்படுகிறது மற்றும் ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க முக்கியமானது.

குடல் நுண்ணுயிரியில் காணப்படும் சில வகையான பாக்டீரியாக்கள் பல்வேறு உடல்நலப் பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புடையவை என்றாலும், அவற்றில் பெரும்பாலானவை ஒருவரின் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதில் குறிப்பிடத்தக்க பங்கைக் கொண்டுள்ளன. இந்த

பாக்டீரியாக்களில் பெரும்பாலானவை குடல் அமைப்பில் காணப்படும் 'நல்ல பாக்டீரியாக்கள்', அவை செரிமானத்திற்கு உதவுகின்றன. உணவின் சரியான செரிமானம் ஊட்டச்சத்துக்களை சிறப்பாக உறிஞ்சி, உடலுக்குத் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகிறது. சுருக்கமாக, ஒருவர் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதை உறுதிசெய்ய, நல்ல குடல் ஆரோக்கியத்தையும் உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

நல்ல குடல் ஆரோக்கியத்திற்கான உணவின் முக்கியத்துவம்

ஒருவர் உண்ணும் உணவு அவர்களின் குடல் ஆரோக்கியத்தில் குறிப்பிடத்தக்க தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. எனவே, குடல் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க, நல்ல குடல் பாக்டீரியாவை ஆதரிக்கும் ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் மற்றும் தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராட உதவும் உணவுகளை உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான குடலுக்கான உணவுத் திட்டம் வெவ்வேறு நபர்களுக்கு வேறுபட்டதாக இருக்கலாம், ஆனால் செரிமான அமைப்புக்கு நல்ல உணவுகளை போதுமான அளவு சேர்க்க வேண்டும். சிறந்த முடிவுகளுக்கு, ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தை ஆராய்ந்து பொருத்தமான உணவுத் திட்டத்தை வகுக்கும் மருத்துவரை அணுகுவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த 10 உணவுகள்

நல்ல குடல் பாக்டீரியாவை ஆதரிக்க, ஒருவரின் உணவில் சேர்க்கக்கூடிய உணவுகளின் பட்டியலில் பின்வருவன அடங்கும்: -

- **முழு தானியங்கள்**

முழு தானியங்கள் மிகவும் பிரபலமான குடல் நட்பு உணவுகளில் ஒன்றாகும். போதுமான அளவு நார்ச்சத்து, ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் மற்றும் பிற நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள், கோதுமை, ஓட்ஸ், பார்லி போன்ற முழு தானியங்கள் தினசரி உணவில் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும். அவை செரிமான மண்டலத்தில் நல்ல பாக்டீரியாக்களின் ஊட்டத்தை ஊக்குவிக்கும் ப்ரீபயாடிக்குகளாக செயல்படுகின்றன. முழு தானியங்கள் மலச்சிக்கல் மற்றும் செரிமான மண்டலத்தின் பிற சிக்கல்களைத் தடுக்கவும் உதவுகின்றன.

- **தயிர்**

தயிர் புரோபயாடிக்குகளின் சிறந்த மூலமாகும், அவை குடல் அமைப்பை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும் நேரடி நுண்ணுயிரிகளாகும். புரோபயாடிக்குகள் வீக்கம், வாயு, மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு போன்ற அறிகுறிகளின் சிகிச்சையிலும் உதவுகின்றன, இது சில செரிமானப் பிரச்சினைகளைக் குறிக்கலாம். அதனால்தான் தயிர் ஒருவரின் உணவில் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும் என்பது சத்தமான குடல்.

- **பேரிக்காய்**

பேரிக்காய் ஊட்டச்சத்து நிறைந்த பழங்கள் மற்றும் வைட்டமின் சி மற்றும் வைட்டமின் கே ஆகியவற்றின் நல்ல மூலமாகும். கரையக்கூடிய மற்றும் கரையாத நார்ச்சத்தும் இதில் உள்ளது, இது ஆரோக்கியமான செரிமான அமைப்பை பராமரிக்க அவசியம், ஏனெனில் அவை சரியான குடல் இயக்கத்திற்கும் உதவுகின்றன.

- **பாதாம்**

செரிமான ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவும் கொழுப்பு அமிலங்கள், நார்ச்சத்து போன்ற பல வகையான நுண்ணூட்டச்சத்துக்களின் நல்ல ஆதாரமாக பாதாம் உள்ளது. பாதாம் குடல் அமைப்பில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களுக்கு உணவளிக்கும் ப்ரீபயாடிக்குகள். வைட்டமின் ஈ மற்றும் பல தாதுக்கள் நிறைந்த பாதாம் குடல் மற்றும் குடலுக்கு நல்ல உணவாகும், மேலும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் வழங்குகிறது.

- **வாழைப்பழங்கள்**

வாழைப்பழங்கள் செரிமானத்திற்கு மிகவும் பிரபலமான பழங்களில் ஒன்றாகும். நார்ச்சத்து நிறைந்த இந்த பழத்தில் இன்யூலின் உள்ளது, இது நல்ல குடல் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. வாழைப்பழத்தில் வைட்டமின் பி12 மற்றும் பெக்டின், கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து அதிகமாக உள்ளது, இது கொலஸ்ட்ரால் ஒழுங்குமுறை மற்றும் குடல் செயல்பாட்டை இயல்பாக்க உதவுகிறது. இது தவிர, வாழைப்பழத்தில் ஆன்டாசிட் பண்புகள் உள்ளன மற்றும் நெஞ்செரிச்சல், அமில ரிஃப்ளக்ஸ் போன்ற செரிமான பிரச்சினைகளை நிர்வகிக்க உதவுகிறது.

- **வெண்ணெய் பழங்கள்**

பொட்டாசியம் மற்றும் பிற நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளதால், ஆரோக்கியமான வயிற்றுக்கு வெண்ணெய் பழங்கள் சிறந்த உணவாகும். ஒரு சூப்பர் ஃபுட் என்றும் அழைக்கப்படும், வெண்ணெய் பழத்தில் அதிக அளவு ஆரோக்கியமான கொழுப்புகள் உள்ளன, அவை உணவுக்கு இடையில் ஒருவருக்கு முழுதாக உணர் உதவும்.

- **இஞ்சி**

பல நூற்றாண்டுகளாக, மக்கள் செரிமான பிரச்சினைகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க இஞ்சியைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இது ஒரு அழற்சி எதிர்ப்பு, பாக்டீரியா எதிர்ப்பு, பூஞ்சை காளான் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்ற உணவாகும், இது ஆரோக்கியமான செரிமானத்தை மேம்படுத்த குடலில் செரிமான நொதிகளை செயல்படுத்துதல், குடல் புறணியை அமைதிப்படுத்துதல் போன்றவை உட்பட பல நன்மைகளை வழங்குகிறது.

- ஆலிவ் எண்ணெய்

கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் பாலிபினால்கள் கொண்ட ஆலிவ் எண்ணெய் நல்ல குடல் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உதவும். இது குடல் அழற்சியைக் குறைக்கிறது, அதே நேரத்தில் நல்ல குடல் பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது, மேலும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளையும் கொண்டுள்ளது. மற்ற சமையல் எண்ணெய்களுக்குப் பதிலாக ஆலிவ் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவது ஒருவரின் உணவில் சேர்க்க ஒரு நல்ல வழியாகும்.

- இலை பச்சை காய்கறிகள்

இலை பச்சை காய்கறிகளில் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து நிரம்பியுள்ளது, அவை குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை பயக்கும். நல்ல குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதைத் தவிர, அவை உடல் பருமன் மற்றும் இதய நோய்களின் அபாயத்தைக் குறைப்பது உட்பட பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன. கீரை, ப்ரோக்கோலி, கோஸ் போன்ற காய்கறிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதும் இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்க உதவும்.

சரியான உணவைப் பின்பற்றுவது நல்ல குடல் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்வதற்கான ஒரு பயனுள்ள மற்றும் நிலையான வழியாகும், இது ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் பராமரிக்க உதவுகிறது.

10 சத்தான உணவுகள்

மிகவும் அடிக்கடி, ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களில் சர்க்கரை, கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அதிகம் உள்ளன. அதனால்தான் ஆரோக்கியமான மற்றும் அதிக சத்தான ஆரோக்கியமான உணவை நாம் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, எடை அதிகரிப்பு மற்றும் பிற உடல்நலம் தொடர்பான பிரச்சனைகளைத் தவிர்ப்பதே விவேகமான உணவுத் திட்டத்தை நீங்கள் கடைப்பிடிப்பதற்கான மிக முக்கியமான காரணம். இந்த சத்தான உணவுகள் உங்களை நாள் முழுவதும் திருப்தியாக வைத்திருக்கும். இந்த ஆரோக்கியமான உணவுகள் அனைத்திற்கும் பொதுவான ஒன்று உள்ளது, அவை அனைத்தும் ஊட்டச்சத்தில் அடர்த்தியானவை.



1.அவகேடோ



வெண்ணெய் பழங்கள் நிச்சயமாக இன்ஸ்டாகிராம் தகுதியான பழமாக மாறிவிட்டன. இது ஊட்டச்சத்துக்கள் நிரம்பியிருப்பதால் இது பெருகிய முறையில் பிரபலமடைந்து வருகிறது. வெண்ணெய் பழத்தின் அலிகேட்டர் பேரிக்காய் என்றும் அறியப்படுகிறது. வெண்ணெய் பழங்கள் வைட்டமின் சி, வைட்டமின் ஈ, வைட்டமின் பி6, பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் மற்றும் ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளின் சிறந்த மூலமாகும்.

அரை வெண்ணெய் பழம் உங்கள் தினசரி உட்கொள்ளும் வைட்டமின் கே 18 சதவீதத்தை வழங்குகிறது. கால்சியம் எளிதில் உறிஞ்சப்படுவதற்கு உதவுவதன் மூலம் எலும்பு ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த வைட்டமின் அவசியம். "வெண்ணெய் பழங்கள் பொட்டாசியம் மற்றும் நார்ச்சத்துக்கான நல்ல மூலமாகும். எடை அதிகரிப்பதைத் தவிர்க்க, வெண்ணெய் பழங்களை உட்கொள்ளும் போது, ஒரு பகுதி கட்டுப்பாட்டை மனதில் கொள்ள வேண்டும். உணவியல் நிபுணர் அனுபமா ஜிரோத்ரா கூறினார்.

2.ஆப்பிள்கள்



நார்ச்சத்து மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த ஆப்பிள்கள் மிகவும் சத்தானவை மற்றும் பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளன. இது நீரிழிவு நோயின் அபாயத்தையும் குறைத்து, உங்கள் இதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.

நீங்கள் மலச்சிக்கல் பிரச்சனையால் அவதிப்பட்டாலும் இது உங்களுக்கு உதவும் . ஆப்பிளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு குறித்து பேசிய டயட்டீஷியன் அனுபமா ஜிரோத்ரா, “ஆப்பிள் ஒரு அற்புதமான பழம், இதில் நல்ல அல்லது கெட்ட கொழுப்பு இல்லை. அவை நார்ச்சத்து நிறைந்தவை.”

3.தயிர்



நீங்கள் கொஞ்சம் உடல் எடையை குறைக்க விரும்பினால், உங்கள் தினசரி உணவில் கண்டிப்பாக சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு உணவு இது. தயிரில் கலோரிகள் குறைவாக இருப்பதாலும், கால்சியம் சத்து அதிகம் உள்ளதாலும், கூடுதல் எடையை அதிகரிக்கப் போகிறோம் என்று கவலைப்படாமல் தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இது செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது, எடை இழப்பு மற்றும் இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது. அனுபமா ஜிரோத்ரா கூறுகையில், “குடல் செயல்பாட்டிற்கு தயிர் உதவுகிறது. அதிகபட்ச ஆரோக்கிய நன்மையைப் பெற, தயிர் உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்க்காமல் சாப்பிட வேண்டும்.”

4.முட்டைகள்



முட்டைகளை தினமும் சாப்பிட வேண்டும், தசைகளை வளர்க்க விரும்புவோர் மட்டுமல்ல, ஆரோக்கியமான உணவை பராமரிக்க விரும்புவவர்களும் கூட. முட்டையில் அதிக புரதம் உள்ளது, எனவே எடை மேலாண்மைக்கு உதவுகிறது, தசை வெகுஜனத்தை அதிகரிக்கிறது

மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தையும் குறைக்கிறது. முழு முட்டைகள் மிகவும் சத்தான உணவாக அறியப்படுகின்றன, எனவே பெரும்பாலான மக்கள் அதை தங்கள் அன்றாட காலை உணவின் ஒரு பகுதியாக ஆக்குகிறார்கள். முட்டைகளை உட்கொள்வது இதய நோய், பக்கவாதம் மற்றும் பிற உடல்நலம் தொடர்பான பிரச்சனைகளின் அபாயத்தையும் குறைக்கும். முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் வைட்டமின் பி மற்றும் வைட்டமின் டி நிறைந்துள்ளது. உணவியல் நிபுணர் அனுபமா ஜிரோத்ரா உங்கள் தினசரி உணவின் ஒரு பகுதியாக மூன்று முட்டையின் வெள்ளைக்கரு மற்றும் ஒரு மஞ்சள் கருவை தினமும் உட்கொள்ள பரிந்துரைக்கிறார்.

5. இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு



இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு மிகவும் சத்தான உணவு. நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்ததாக அறியப்பட்ட இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு பலவிதமான ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிரம்பியுள்ளது, இது ஃப்ரீ ரேடிக்கல்கள் மற்றும் நாள்பட்ட நோய்களிலிருந்து ஒருவரின் உடலைப் பாதுகாக்கும். இது குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது, மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு உதவுகிறது. "இனிப்பு உருளைக்கிழங்கு வைட்டமின் D இன் வளமான மூலமாகும். ஆரோக்கிய நலன்களுக்காக ஒருவர் வேகவைத்த அல்லது வேகவைத்த இனிப்பு உருளைக்கிழங்கை சாப்பிட வேண்டும்." என்றார் அனுபமா கிரோத்ரா.

6. வேர்க்கடலை வெண்ணெய்



வேர்க்கடலை வெண்ணெய் ஆக்ஸிஜனேற்றங்களால் நிரம்பியுள்ளது மற்றும் வைட்டமின் B6 இன் வளமான மூலமாகும். இதயத்திற்கு ஆரோக்கியமான கொழுப்புகளும் இதில் நிறைந்துள்ளன. சர்க்கரை மற்றும் பிற பாதுகாப்புகள் குறைவாக உள்ள வேர்க்கடலை வெண்ணெயைத் தேர்வு செய்யவும். வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட வேர்க்கடலை வெண்ணெய் ஆரோக்கியமான விருப்பமாக இருக்கும். குறைந்த கார்ப் உணவைப் பின்பற்றுபவர்களும் வேர்க்கடலை வெண்ணெயில் இருந்து பயனடையலாம்.

7.கொட்டைகள்



நீங்கள் அவ்வப்போது சிற்றுண்டிகளை உண்ணும் பழக்கம் இருந்தால், உங்கள் ஆரோக்கியமற்ற ஆழமான வறுத்த தின்பண்டங்களை கொட்டைகளுடன் மாற்ற முயற்சிக்கவும். ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிரம்பியிருப்பதால் நட்ஸ் ஆரோக்கியமானது. இது திருப்திகரமாக இருக்கிறது, எனவே ஒரு கையளவு பருப்புகளை சாப்பிட்ட உடனேயே பசி எடுக்காது. நட்ஸ் சாப்பிடாதவர்களை விட, தொடர்ந்து நட்ஸ் சாப்பிடுபவர்களுக்கு எடை கூடும் வாய்ப்பு குறைவு என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. தினசரி உணவுகளில் கவனத்துடன் சேர்த்துக்கொள்ளும்போது, கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கவும் கொட்டைகள் உதவும். "புரதம் மற்றும் நல்ல கொழுப்பின் நல்ல ஆதாரமாக அறியப்பட்ட கொட்டைகள் மாரடைப்பு அபாயத்தைத் தடுக்கின்றன." உணவியல் நிபுணர் கூறினார்.

8.பருப்பு



பருப்பு வைட்டமின் பி, பொட்டாசியம், துத்தநாகம், இரும்பு மற்றும் மெக்னீசியத்தின் நல்ல ஆதாரங்கள். சைவ உணவு உண்பவர்கள் தங்கள் தினசரி புரத உட்கொள்ளலை எவ்வாறு முடிப்பது என்று கவலைப்படுகிறார்கள், பருப்பு தாவர அடிப்படையிலான புரதத்தின் சிறந்த மூலமாகும். பருப்பில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது, எனவே வழக்கமான குடல் இயக்கத்தை ஆதரிக்கிறது. இது ஏற்கனவே இந்தியாவின் பெரும்பாலான பகுதிகளில் பிரதான உணவாக உள்ளது. “பருப்புப் பழத்தில் புரதச்சத்து நிறைந்துள்ளது. சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு, இது தாவர அடிப்படையிலான புரதத்தின் சிறந்த ஆதாரங்களில் ஒன்றாகும். உணவியல் நிபுணர் கூறினார்.

9.சியா விதைகள்



சியா விதைகளில் நார்ச்சத்து மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றம் அதிகம் உள்ளது. சியா விதைகளை ஓட்மீல் அல்லது உங்கள் வழக்கமான மிருதுவாக்கிகளுடன் கூட கலந்து அதன் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை அதிகரிக்கலாம். ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்திருப்பதால், அவை வயதான அறிகுறிகளை மெதுவாக்கும். இளமையான சருமத்திற்கு, இதை கண்டிப்பாக உங்கள் தினசரி உணவில்

சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். "நீங்கள் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், ஆரோக்கியமான அளவு சியா விதைகளை சேர்த்துக்கொள்வது உங்கள் சர்க்கரை அளவைக் குறைக்க உதவும்." உணவியல் நிபுணரிடம் கூறினார்.

10. பச்சை இலை காய்கறிகள்



கீரை, முட்டைக்கோஸ் மற்றும் பிற பச்சை இலை காய்கறிகள் உங்கள் உணவில் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும். அவை வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் கே, வைட்டமின் சி மற்றும் ஃபோலேட் ஆகியவற்றில் நிறைந்துள்ளன. பச்சை இலைக் காய்கறிகளின் ஒவ்வொரு கடியும் உங்கள் உடலில் உள்ள தாதுக்களின் குறைபாட்டை போக்க உதவும். நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளதால், பச்சை இலைக் காய்கறிகள் உங்களை முழுதாக உணர உதவுகிறது. நீங்கள் உடல் எடையைக் குறைக்கும் பயட்டில் இருந்தால், பச்சை இலைக் காய்கறிகள் நிச்சயமாக உங்கள் உணவின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் அதில் கொழுப்பு இல்லை. "பச்சை இலை காய்கறிகள் வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகியவற்றின் சிறந்த ஆதாரங்கள். இது வீக்கத்தை மேம்படுத்துவதோடு உங்கள் கண்பார்வைக்கும் நல்லது. உணவியல் நிபுணர் கூறினார்.

பழமொழி இயற்கை மருத்துவம்



- 1) என்றும் 16 வயது வாழ ஓர் “நெல்லிக்கனி.””
- 2) இதயத்தை வலுப்படுத்த “செம்பருத்திப் பூ”.
- 3) மூட்டு வலியை போக்கும் “முடக்கத்தான் கீரை.””
- 4) இருமல், மூக்கடைப்பு குணமாக்கும் “கற்பூரவல்லி” (ஓமவல்லி).
- 5) நீரழிவு நோய் குணமாக்கும் “அரைக்கீரை.””
- 6) வாய்ப்புண், குடல்புண்களை குணமாக்கும் “மணத்தக்காளிகீரை”.
- 7) உடலை பொன்னிறமாக மாற்றும் “பொன்னாங்கண்ணி கீரை.””
- 8) மாரடைப்பு நீங்கும் “மாதுளம் பழம்.””
- 9) ரத்தத்தை சுத்தமாகும் “அருகம்புல்.””
- 10) கான்சர் நோயை குணமாக்கும் “சீதா பழம்.””
- 11) மூளை வலிமைக்கு ஓர் “பப்பாளி பழம்.””
- 12) நீரிழிவு நோயை குணமாக்கும் “முள்ளங்கி.””
- 13) வாயு தொல்லையிலிருந்து விடுபட “வெந்தயக் கீரை.””
- 14) நீரிழிவு நோயை குணமாக்க “வில்வம்.””
- 15) ரத்த அழுத்தத்தை குணமாக்கும் “துளசி.””
- 16) மார்பு சளி நீங்கும் “சுண்டைக்காய்.””
- 17) சளி, ஆஸ்துமாவுக்கு “ஆடாதொடை.””
- 18) ஞாபகசக்தியை கொடுக்கும் “வல்லாரை கீரை.””
- 19) ரத்த அழுத்தத்தை குணமாக்கும் “பசலைக்கீரை.””
- 20) ரத்த சோகையை நீக்கும் “பீட்ரூட்.””
- 21) ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தும் “அன்னாசி பழம்.””
- 22) முடி நரைக்காமல் இருக்க கல்யாண முருங்கை (முள் முருங்கை)
- 23) கேரட் + மல்லிகீரை + தேங்காய் ஜூஸ் கண்பார்வை அதிகரிக்கும் கேட்ராக்ட் வராது.
- 24) மார்புசளி, இருமலை குணமாக்கும் “தூதுவளை””
- 25) முகம் அழகுபெற “திராட்சை பழம்.””
- 26) அஜீரணத்தை போக்கும் “புதினா.””
- 27) மஞ்சள் காமாலை விரட்டும் “கீழாநெல்லி”
- 28) சிறுநீரக கற்களை தூள்தூளாக ஆக்கும் “வாழைத்தண்டு”.

நீர், காற்று, உணவு, உடை, இருப்பிடம் ஆகிய ஐந்தும் மனித வாழ்வில் அடிப்படையான ஒன்றாகும்.

இதில், உணவு, நீர், காற்று ஆகியவை இருந்தால் தான் மனிதன் உடை இருப்பிடம் ஆகியவற்றை நாட வேண்டிய அவசியம் இருக்கும்.

அந்த வகையில் மனிதனின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிவகுக்கும் உணவு குறித்த பொன்மொழிகள் சிலவற்றை பார்ப்போம்.

*வைகறையில்லுயில் எழு. (அதிகாலையில் எழு வேண்டும்).

*நோயற்றவாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்.

* உண்பதற்காக வாழாதே. வாழ்வதற்காக உண்.

* நீரை உண்; உணவை குடி(உணவை நன்கு மென்று கூழ் போலாக்கி குடிக்க வேண்டும். நீரை சிறிது சிறிதாக உமிழ் நீருடன் கலந்துபருக வேண்டும்).

*உணவும் மருந்தும் ஒன்றே.

*அஜீரணமும், மலச்சிக்கலும் ஆதிநோய்கள் பின்னால் வருபவை மீதி நோய்கள்.

*கடவுள் கனிகளை படைத்தார். சாத்தான் சமையலைபடைத்தான்.

*படுக்கைகாப்பி படுக்கையில் தள்ளும்.

*பசிக்காகசாப்பிடு; ருசிக்காக சாப்பிடாதே.

*சர்க்கரையும் உப்புமும் விஷங்களாகும்.

*சுத்தமானகாற்று 100 அவுன்ஸ் மருந்துக்கு சமமாகும்.(ஜப்பானிய பொன்மொழி).

* சூரியன் இல்லாத இடத்திற்கு வைத்தியர் வருகிறார்.(ஸ்பெயின் பொன்மொழி).

* 5 மணிக்குஎழு 9 மணிக்கு உண் (காலை).

5 மணிக்கு உண் 9 மணிக்கு உறங்கு(மாலை).

* வயிறு பெரிதாக உள்ள இடத்தில் மூளை சிறியதாக இருக்கும்.(ஜேர்மன் பழமொழி).

*பெருந்தீனியே பஞ்சத்தையும் போரையும் விட அதிக மக்களை கொல்கிறது.

*சூரிய உதயத்திற்கு பின்பும் சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முன்பும் உட்கொள்ளும் உணவு ஆயுளை அதிகரிக்கிறது.

தொகுப்புரை

பல்வேறு மூலிகை உணவில் பயன்படுத்தினால் அவை பயன் தருகின்றன. செரிமானக் கோளாறு, உடல் எடை குறைய, நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்க பல்வேறு மூலிகைகள் பயன்படுகின்றன, கிழங்கு, தண்டு, கீரைகளும், இலைகளும் மருந்துப் பொருட்களாக உள்ளன. சமைத்த உணவுகளைக் காட்டிலும் சமைக்காத உணவுகளே சத்து நிறைந்ததாக உள்ளன. முளைகட்டிய பயறு வகைகள், உருண்டை வகைகள், துவையல். வகைகள், சாலட் வகைகள், பச்சடி, சாறு போன்ற உணவுப் பொருட்களை உண்பதால் உடல் நலம் பேண இயலும். வெண்ணெய், பால்பொருட்கள், தோங்காய், கொட்டைகள், முழு தானியங்கள். பழங்கள், இலை, பச்சை காய்கறிகள் போன்றவை நோய் எதிர்ப்பு சக்திகளை அதிகரிப்பதோடு உடல் நலம் பேண வழிவகுக்கும். இவை போன்ற சத்தான உணவுகளே சாலச் சிறந்தது. இவற்றைப் பயன்படுத்திதான் நம் முன்னோர்கள் இயற்கை மருத்துவ பழமொழிகளை உருவாக்கியுள்ளனர்.

பயிற்சி வினாக்கள்

சிறு வினாக்கள்

1. ஆடாதொடையின் பலன் யாது?
2. கற்பூரவல்லியின் பயனை எழுக .
3. சமைக்காத உணவு வகைகள் யாவை?
4. ஆலிவ் எண்ணெய்யின் பயன் யாது?
5. பேரிக்காயில் உள்ள சத்துக்களைக் குறிப்பிடுக .
6. முழு தானிய வகைகளைச் சுட்டுக .

குறு வினாக்கள்

1. சோற்றுக் கற்றாழையின் பயன்பாட்டை எழுதுக .
2. அரைத்து நீராக்கி வடிசுட்டிக் குடிக்கும் மூலிகைகளைக் குறிப்பிடுக .
3. ஆண்மையைப் பாதிக்கும் உணவுகளை எழுதுக .
4. உணவு உட்கொள்ளும் முறையைச் சுட்டு
5. கொழுப்பு உணவு வகைகளை விவரிக்க.
6. குடல் ஆரோக்கியத்திற்கான உணவுகளை திறனாய்வு செய்க.
7. சியா விதைகளின் பயன்களைக் குறிப்பிடுக .

நெடு வினாக்கள்

1. நோய் நீக்கும் மூலிகைகளைப் பட்டியலிடுக .
2. மூலிகை இலைகளின் மருத்துவக் குணங்களை ஆராய்க .
3. சமைத்த உணவுகளை உண்பதால் நன்மையா? நிறுவுக .
4. சமைக்காத உணவுகளை உண்பதால் ஏற்படும் பலன்களை ஆராய்க .
5. கீர் வகைகளைப் பகுப்பாய்வு செய்க .
6. துவையல் உணவு வகைகளை எடுத்தெழுதுக .
7. சாலட் வகைகளைப் பட்டியலிடுக .
8. ஆரோக்கியமான உணவுகளை எழுதுக .
9. சத்தான உணவுகளை விவரிக்க
10. மருத்துவப் பழமொழிகளை விளக்குக .

முடிவுரை

தமிழ் மரபு மருத்துவம் பற்றிய கருத்துகள் பரவலாகக் காணக் கிடைக்கின்றன. பண்டை மனிதன் காடுகளிலும் மேடுகளிலும் அலைந்து திரிந்து காலத்தில் பல்வேறு வகையான மூலிகை மருந்துகள் அவனையறியாமலேயே அவனுக்கு அறிமுகமாயின. இயற்கையோடு இரண்டறக் கலந்து வாழ்வை மேற்கொண்டவனுக்கு இயற்கை பல்வேறு வரங்களை அள்ளிக் கொடுத்தது. பண்டைக் காலத் தமிழ் மரபு மருத்துவம் பாதுகாப்புகளையும் குணத்தையும் வழங்கியுள்ளது. பிறப்பும் இறப்பும் மனித வாழ்வில் இயற்கையான நியதி எனினும் இடைப்பட்ட காலத்தில் இன்பமயமான நோயின்றி வாழவே மக்கள் விரும்பினர். அதனால் நோய்களையும் அதற்குண்டான மருத்துவ முறைகளையும் அறிந்து வைத்திருந்தனர். இயற்கை உணவுமுறைகளைப் பின்பற்றினர். ஐம்பூதங்களின் அடிப்படையில் உடலுறுப்புகளின் பாதிப்புகளையும் நோயையையும் கண்டறிந்து நீக்கினர். தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளையும் சேர்க்க வேண்டிய உணவுகளையும் உண்டு வாழ்வை வளமாக்கினர். இவ்வாறு காலந்தோறும் தமிழர் மரபு மருத்துவம் சிறப்பிடம் பெற்று விளங்குகின்றது.

பார்வை நூல்கள்

- ❧ தமிழ் மருந்துகள், டி.எஸ். ஜனகமாரி, நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, முதற்பதிப்பு 1965
- ❧ நமது மனமே நல்ல மருந்தகம். கொ.மா.கோதண்டம், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ், சென்னை, முதற்பதிப்பு 2000.
- ❧ தமிழர் மருத்துவம், மரு.மைக்கல்செயராசு (ஆசிரியர்), ஏ.சண்முகானந்தம் (தொகுப்பாசிரியர்), தயாளன் (தொகுப்பாசிரியர்), தடாகம் வெளியீடு, 2016
- ❧ மருத்துவத் தாவரஇயல், எஸ்.சோமசுந்தரம், இளங்கோவன் பதிப்பகம், பாளையங்கோட்டை - 627002, 1997.
- ❧ சித்த வைத்தியமும் வாழ்க்கை முறையும், வி. நாராயணசாமி, கோயம்புத்தூர்-641044, 1995.
- ❧ செந்தமிழும் சித்தமருத்துவமும், மு. பசுமலை அரசு, கிரிஜா பதிப்பகம், பெங்களூரு-560033, 1998.
- ❧ சித்த மருத்துவ வழிகாட்டி, முதற்பாகம் நோயியல் வெங்கடேசன்.க., ஸ்ரீ சாதி பதிப்பகம் வேலூர் -632001, 1983.
- ❧ தமிழ் மருந்துகள், கி.ஆ.பெ.விசுவநாதம், பாரி நிலையம், சென்னை -108, 1953

இணையதள முகவரி

- Tamil Heritage Foundation- www.tamilheritage.org <<http://www.tamilheritage.org>>
- Tamil virtual University Library- www.tamilvu.org/library
<http://www.virtualvu.org/library>
- Project Madurai - www.projectmadurai.org.
- Chennai Library- www.chennailibrary.com <<http://www.chennailibrary.com>>.
- Tamil Universal Digital Library- www.ulib.prg <<http://www.ulib.prg>>.
- Tamil E-Books Downloads- tamilebooksdownloads.blogspot.com
- Tamil Books on line- books.tamilcube.com
- Catalogue of the Tamil books in the Library of British Congress archive.org
Tamil novels on line - books.tamilcube.com